NGAYAR MALAR
லை '93 ரூ. 7/-

மங்கையர் மலர்



''சொட்டு நீலத்துடன்''
வழங்கப்படும் இலவசப் பரிசுகள்
என்றுமே என்னைக் கவர்ந்தது இல்லை.



பொதுவாக ஒரு பொருளை நுகர்வோர் நிராகரிக்கும்போது, அதன் தயாரிப்பாளர் தனது விற்பனைக்கு கைகொடுக்க, பயன்படுபவையே இந்த இலவசப் பரிசுகள் :

ஆனால் 'உஜாலா'வின் சிறப்பே தனி

நமக்கு தேக்கரண்டி அளவுகள் தேவை யில்லை ?

உஜாலாவின் நான்கு ''துளிகளே'' போதும் ஒரு லிட்டர் நீருக்கு.

உபயோகிப்பவர்களுக்கு.

உஜாலாவின் ஒவ்வொரு துளியும் துணிகளில் நிரந்தரமான வெண்மையை உண்டாக்கி மனதில் நிறைந்த திருப்தியை தருகிறது. நீரில் எளிதாக கரைந்து துணிகளின் இழைகளில் உடனடியாக உறிஞ்சப்பட்டு இன்ஸ்டன்ட் ஆக்ஷன் மூலம் ஒரே சீராக பரவும் தன்மையை உடையது. உடைகளின் அழுக்கை நீக்கி துணிகளுக்கு பளபளப்பான வெண்மையை தருகிறது.

ORAL TOXICITY TEST சோதனை மற்றும் SKIN IRITATION TEST சோதனையில் சருமத்திற்கு எந்த கெடுதலையும் உண்டாக்காது என்று சான்றிதழ் பெற்றது உஜாலா. இது ஜோதி லேபரட்டரியின் ஒரு சிறந்த தயாரிப்பு ஆகும்.





JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

உஜாலா

மங்கையர் மலர்

&

வெல்வெட் ஷாம்பு - கங்காஸ்நான்

இணைந்து வழங்கும்



திருநெல்வேலியில் மகளிர் விழா

'மெட்ராஸ்லேயே கோலப் போட்டி, மகளிர் மேளா எல்லாம் பண்றீங்களே, எங்க ஊருக்கெல்லாம் கிடையாதா' என்பது வெளியூர் வாசகிகளின் நெடுநாளைய முணுமுணுப்பு. இப்போது கொஞ்சம் சத்தம் போடவே ஆரம்பித்து விட்டார்கள். எனவே அதன் முதல் கட்டமாக திருநெல்வேலிக்கு வந்து விட்டோம்...

4.7.'93 ஞாயிற்றுக் கிழமை பகல் 3 மணிக்கு திருநெல்வேலியில் மங்கையர் மலரின் அன்பான வாசகிகளைச் சந்திக்கிறோம். பெண்களுக்கான ஆரோக்கியப் போட்டியும், குழந்தைகளுக்கான மாறுவேடப் போட்டியும் நடைபெறுகிறது. இவ் விழாவில் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷும், மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் குழுவும் பங்கு கொள்கிறார்கள்.

மாறுவேடப் போட்டி : நேரம் - மதியம் 3 மணி

- இப் போட்டி குழந்தைகளுக்கானது.
- சிறு குழந்தை முதல் ஐந்தாம் வகுப்புப் படிக்கின்ற குழந்தை வரை கலந்து கொள்ளலாம். சிறுவன், சிறுமி இருபாலாரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- மாறுவேடப் போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் விழா ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னமேயே வந்து பெயரையும், தங்கள் போடவிருக்கும் வேஷத்தையும் கூறி பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். விழா ஆரம்பித்த பிறகு பதிவு செய்து கொள்ளப்படமாட்டாது. காலை 9 மணியில் இருந்தே பதிவு ஆரம்பிக்கப்படும்.
- மேடையில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இரண்டு நிமிடங்கள் வாய்ப்புத் தரப்படும்
- நடுவர்களாக பிரபல பெண்மணிகள் கலந்து கொள்வார்கள்.நடுவர்களின் தீர்ப்பே இறுதியானது..

2 முதற் பரிசு : ரூ 500/- மதிப்புள்ள பொருள்
2 இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300/- மதிப்புள்ள பொருள்
2 மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200/- மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100/- மதிப்புள்ள பரிசுகள் ஐந்து குழந்தைகளுக்கு.

ஆரோக்கியப் போட்டி - மதியம் 4:30 மணிக்கு

● இப் போட்டியில் திருநெல்வேலி மற்றும் சுற்றுவட்டார மாவட்டத்திலுள்ள அனைத்துப் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம். வயது வரம்பு கிடையாது.

● வினாடி வினா முறையில் பெண்களின் உடல்நலத்தைப் பற்றியும், ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் கேள்விகள் கேட்கப்படும். நீங்கள் தொடர்ந்து மங்கையர் மலர் படிக்கும் வாசகியாக இருக்கும் பட்சத்தில் அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதில் சொல்லி விடலாம். விழாவில் கலந்து கொள்ளும் எந்தப் பெண்மணியும் பதில் சொல்லலாம். அதிகமான கேள்விகளுக்குச் சரியான பதில் சொல்லும் பெண்மணிகளுக்குப் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

முதற் பரிசு : ரூ 2000/- மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 1000/- மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 500/- மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100/- மதிப்புள்ள பரிசுகள் ஐந்து பேருக்கு.

● விழாவினைப் பற்றிய எந்த முடிவிற்கும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

● மாறுவேடப் போட்டிக்குத் தேவையான பொருட்களோ, போக்குவரத்தோ அனைத்தும் அவரவரைச் சேர்ந்ததே.

● போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

● விழாவில் கலந்து கொள்ளும் அனைத்துப் பெண்மணிகளுக்கும் சிறு நினைவுப் பரிசு வழங்கப்படும்.

● இரண்டு போட்டிகளும் முடிந்தவுடன் பரிசளிப்பு விழாவும் தொடர்ந்து நடைபெறும். அச் சமயம் இரண்டு போட்டிகளிலும் வென்றவர்களுக்குப் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

● விழாவினைப் பற்றிய விவரங்களும், சிறப்புச் செய்திகளும் அடுத்து வரும் மங்கையர் மலர் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

விழா நடைபெறுகின்ற இடம் :

நெல்லை சங்கீத சபா,
டாக்டர் கண்ணன் ஆதித்தன் கலையரங்கம்,
15/C, கைலாசபுரம்,
திருநெல்வேலி - 1.

நாள் : 4.7.'93 *நேரம் : மதியம் 3 மணிக்கு.*

இவ் விழாவில் திருநெல்வேலி மற்றும் சுற்றுவட்டார மாவட்டத்திலுள்ள பெணகள் சங்கங்களைச் சார்ந்த பெண்மணிகளும், மற்றும் மங்கையர் மலர் வாசகிகளும் திரளாகக் கலந்து கொண்டு இவ் விழாவினை மிகச் சிறப்பான ஒரு வெற்றி விழாவாக ஆக்கித் தரும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ஸ்ரீராம் ஜெயராம் ஜெய ஜெய ஸ்ரீராம்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வண்டியிலிருந்து அந்த அதிகாலை வேளையில் இறங்கும் போதே காதில் வந்து பாயும் வார்த்தைகள் -

'ஸ்ரீராம் ஜெயராம் ஜெயஜெயராம் - ஓம் ஸ்ரீராம் ஜெயராம் ஜெயஜெயராம்.'

தொடர்ந்து கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. மழை பெய்து தங்காமல் ஓடி விட்டதில் 'பளிச்'சென்று நிற்கும் அடர்ந்த செடிகள், புஷ்பங்கள்.... மலைப்பாங்கான பிரதேசம் என்பதால் மேடும் பள்ளத்திலும் இருக்கின்ற கட்டிடங்கள்... உடலைத் தழுவிச் செல்லும் குளிர்ச்சியான காற்று.... நாம் நடக்க நடக்க நம்மோடு குளிர்ச்சியாக



'ஸ்ரீராம் ஜெயராம்...'' பாட்டும் தவழ்ந்து வருகிறது.

ஆனந்தாஸ்ரமத்தின் படிகளில் ஏறுகிறோம். யார் நீங்கள், எங்கே இருந்து வருகிறீர்கள்... என்ற கேள்வியெல்லாம் இல்லை. சாய்.... காப்பி... எது சாப்பிட றீங்க....? கடக்கட காப்பி, டீ கேனோடு நிற்கும் அன்பான முகங்கள்... வாருங்கள் என மலர்ந்த முகத்தோடு உள்ளிருந்து வரும் அனந்தாமன்... நேரே நம்மை ஸ்வாமி சச்சிதானந்தாவிடம் அழைத்துச் செல்கிறார். கருணை பொழியும் கண்களுடன் அந்தக் காலை நேரத்தில் எந்த வித பந்தாவும் இல்லாமல் நலமாக வந்தீர்களா எனக் கேட்கும் ஸ்வாமிஜி...

இதுதான் ஆனந்தாஸ்ரமத்தின் வித்தியாசமான முகம்.... மங்களூர் செல்லும் வழியில் அறுபது கிலோ மீட்டருக்கு முன்னே வடகேரளாவில் 'காஞ்சன்காடு' எனும் கிராமத்தில் அமைந்துள்ளது ஆனந்தாஸ்ரம். நமக்கு ஏற்கெனவே அறிமுகமான கப்பா எலக்ட்ரிகல் கம்பெனியின் உரிமையாளர் திருமதி. கமலா பரசுராமன்தான் ஆனந்தாஸ்ரமத்தைப் பற்றித் தெரிவித்தார்.

''அற்புதமான ஆஸ்ரமம் ஆனந்தாஸ்ரமம். ரமணாஸ்ரமம் போலவும், பாண்டிச்சேரி அரவிந்தாஸ்ரமம் போலவும் இருக்கும். பூஜ்ய பப்பாவும், மாதாஜி கிருஷ்ணா பாயும் அருளாட்சி செய்து இப்போது சமாதி நிலை எய்தின பின்னரும் எத்தனையோ பேருக்கு வழிகாட்டறாங்க - அவர்களுடைய சிஷ்யர் எழுபத்தி நான்கு வயதிலும் தவ வாழ்வு வாழ்ந்துகிட்டிருக்கிறார். எப்பவும் அகண்ட ராம நாம ஸ்மரணை' நடத்துகிட்டு இருக்கும்....''

என்று விவரித்த கமலா பரசுராமன் அதற்கப்புறம் சிரத்தையெடுத்துக் கொண்டார். ஆனந்தாஸ்ரமத்திற்குப் போன் செய்து நாம் வருகின்ற தகவலைச் சொல்லி, பிறகு மீண்டும் நம்முடன் பேசி... அங்கு போவதற்கும் பிறகு கொல்லூர், உடுப்பி போவதற்கெல்லாம் பெரும் உதவிகளைச் செய்தார். இவருக்கு ஏன் இத்தனை சிரமம்?

''நான் ரமணரின் சந்நிதியிலும், மதரின் சந்நிதியிலும் என்ன அமைதியை அநுபவிக்கிறேனோ அதே மன அமைதியை இங்கு பப்பா, மாதாஜியின் சந்நிதியிலே அநுபவிக்கிறேன். இதை எனக்குத் தெரிந்தவர்



சில குழந்தைகள் மற்றவர்களை விடத் துறுதுறுவென இருப்பது ஏன்?

துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்கு, உங்கள் குழந்தைக்குச் 'சரியான' கிலோரிகள் தேவை. புரோட்டீன்களும், கார்போஹைட்ரேட்ஸும், கொழுப்புச் சத்தும் சரியான சமச்சீர் விகிதத்தில் கலந்திருந்தால்தான் இந்தக் கிலோரிகள் கிடைக்கும்.

இந்தச் 'சரியான' கிலோரிகள் கிடைக்க வேண்டுமானால் அதற்குச் சிறந்த வழி ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள் சொல்லுவார். உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆன பிறகு பால் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு வேளையும், ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவை உங்கள் குழந்தைக்குத் தர வேண்டும்.

பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு இது முடிவதில்லை. வழக்கமான உணவு வகைகள் சரிப்பட்டு வருவதில்லை.

பிறகு என்னதான் வழி ?

ஸெரிலாக். ஏனென்றால் புரோட்டீன்கள் செறிந்துள்ள பால், கோதுமை இரண்டுமே இதில் உள்ளன. மேலும், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், கொழுப்புச் சத்து, மினரல்கள், இரும்புச் சத்து, கால்ஷியம் ஆகியன சரியான அளவில் கலந்த உணவு ஸெரிலாக். வைட்டமின்கள் A, D, E, B-காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் C இதற்குப் பலம் சேர்க்கின்றன. ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவு ஸெரிலாக்.

இன்னுமொரு சிறப்பு. ஸெரிலாக் இப்போது நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான புதிய Z-வகை என்ஸைமேட்டிக் முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால் தானியங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதற்காக முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்தப்படுகின்றன. ஸெரிலாக் மிக எளிதில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது.

எனவே, உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் ஸெரிலாக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், இதில் 'சரியான' அளவு கிலோரிகள் உள்ளன. ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவு இது.





உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்

இந்த இதழிலிருந்து மங்கையர் மலரின் விலையை உயர்த்தும்படியான நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. பத்திரிகை அச்சிடுவதற்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களின் விலையும், நியூஸ் பிரிண்ட் பேப்பரின் விலையும் அபரிமிதமாக உயர்ந்துள்ளதால் மங்கையர் மலர் இதழின் தயாரிப்புச் செலவு பன்மடங்கு அதிகமாகியுள்ளது. எனவே ஜூலை '93 இதழிலிருந்து மங்கையர் மலர் பிரதியின் விலையை ரூ. 7/- ஆக உயர்த்தியுள்ளோம். நியாயமான இந்த விலை உயர்வை வாசகர்கள் பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ந்து ஆதரவு தர வேண்டுகிறோம்.

மானேஜர்
மங்கையர் மலர்

களுக்கும் சொல்ல வேண்டும் என்ற உந்துதல்தான்....''

யார் இந்த பப்பா, மாதாஜி? ஸ்ரீ ராகவேந்திரரைப் போல சிறு வயதில் குடும்ப பந்தங்களை உதறிப் புறப்பட்டவர் சுவாமி ராமதாஸர். ஹோஸ்துர்கத்தில் 1884 - ல் பிறந்து தன்னுடைய தந்தையாரால் ராம மந்த்ரம் உபதேசம் பெற்ற ராமதாஸர் உடுத்திய துணியோடு ஆத்மானுபவம் தேடிப் புறப்பட்டவர். தன்னை ராம மந்திரம் எப்படியெல்லாம் வழிநடத்தியது என்பதை 'கடவுளைத் தேடி...' என்ற நூலில் அற்புதமாக விவரித்துள்ளார். அனைத்தையும் மறந்து நிர்க்குண, நிர் விசாரத்துடன் 'நீயே சரணம்' என ராம மந்திரம் ஒன்றை மட்டுமே உச்சரித்தால் அந்தப் பரம் பொருளே வழி காட்டுவான் என்பதற்கு இந்த நூலே அற்புதமான சாட்சி.

ஸ்ரீரங்கத்தில் காவேரியில் சந்நியாசம் பூண்ட இராமதாஸர் ரிஷிகேசம் வரை சென்றிருக்கிறார். ஆதிசங்கரரைப் போல இந்தியா முழுக்க சென்றிருக்கிறார். ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் தனக்கு 'ராம நாமம்' துணையாக நின்றதை விவரித்திருக்கிறார்.

எப்போதுமே உணவைப் பற்றிச் சிந்தனை இல்லாமல் ராமநாமம் ஜபிக்கும் சுவாமிஜி ஒரு நாள் பண்டரிபுரத்தில் ஏனோ இரண்டு மணி நேரம் அலைந்து பிட்சை எடுத்தார். எது அப்படி அவரைச் செய்யத் தூண்டியது எனத் தெரியவில்லை. ஒரு குவளையில் அரிசியும் சிறிது காசும் நிரம்பிய நிலையில் ஒரு சம்சாரி போஜனத்திற்கு அழைக்க, புறப்பட்டிருக்கிறார். செல்லும் வழியில் தன்னிடமிருந்த குவளையை ஆர்வத்தோடு பார்த்த ஒரு வயதானவருக்கு அரிசியையும், பணத்தையும் தந்திருக்கிறார். அந்த முதியவர் 'பொலபொல'வென அழுது விட்டாராம்.

''நானும் என் உடல் நலமில்லாத மனைவியும் சாப்பிட்டுப் பல நாட்களாகி விட்டன. நீங்கள் கொடுத்த இந்த பிட்சை தான் எங்கள் உயிரைக் காக்கப் போகிறது'' என்றாராம்.

ஹே ராமா, இதற்காகத்தான் என்னை என்றுமில்லாமல் இப்படி அலைய வைத்தாயா என ஆச்சரியப்பட்டு இருக்கிறார் ஸ்வாமி இராமதாஸர்.

அவர் தீர்த்த யாத்திரை செய்த நாட்களிலே பலருக்கும் தான் தொட்டவுடன் உடல் நலம் சரியானதையும், தீராத வியாதிகள் எல்லாம் தீர்ந்து விட்டதையும் மிகச் சாதாரணமாகக் குறிப்பிட்டு 'எல்லாம் இராமநாம அற்புதங்கள். 'இவன்' எதுவும் செய்யவில்லை' என்கிறார்.

பாரத புண்ணிய பூமியில் அலைந்து ஆத்மானுபவம் பெற்ற ஸ்வாமிஜி காஞ்சன் காடில் ஆஸ்ரமம் நிறுவி அங்கேயே தங்கலானார். அப்போதுதான் மாதாஜி இங்கு வந்து சேர்ந்தார்.

மாதாஜி கிருஷ்ணாபாய் இளம் வயதிலேயே விதவையானவர். கடவுள் பக்தி மிகுந்த இவர், எனக்கு ஏன் இந்தத் துன்பம் நேர்ந்தது? என்று கதறி இருக்கிறார். மன அமைதிக்காக மேலும் மேலும் வேலைகளைச் செய்து கொண்டு, கடவுளைத் தியானித்துக் கொண்டு இருந்திருக்கிறார். இளம் வயதிலேயே விதவையாகி விட்ட தன்னுடைய தூய்மைக்கு ஏதேனும் பங்கம் வந்து விடுமோ என்ற பயம் ஒரு பக்கம். எல்லாமாகச் சேர்ந்து மிகுந்த மனப் போராட்டத்தில் இருந்த இந்த அபலைப் பெண் வந்து சரண் அடைந்தது 'பப்பா' (அப்பா) என்று பிற்காலத்தில் இவரால் அழைக்கப்பட்ட ஸ்வாமிஜியின் காலடியில். அன்று முதல் இவரே குருவும், தெய்வமும் ஆனார்.

'குருபக்தி' என்பதற்கு மிகச் சிறந்த உதாரணமாக வாழ்ந்தவர் மாதாஜி. அவருக்கு எல்லாமே பப்பாதான். நல்லது, தீயது, உயர்ந்தது, தாழ்ந்தது எல்லாமே பப்பாதான். அவரின்றி ஒன்றுமே இல்லை என்று வாழ்ந்தார். ஒரு சிஷ்யன் என்பவன் அசைக்க முடியாத குருபக்தியுடன் வாழ்ந்தால் எந்த நிலைக்கும் உயரலாம் என்று வாழ்ந்து காட்டினார். ஸ்வாமி இராமதாஸர் காடு, மலைகளில் அலைந்து பல்லாண்டுகள் கடும் தவம் புரிந்து பெற்ற ஆத்ம அனு

பவங்களை, குருவின் திருவடிகளே சரணம் என வாழ்ந்த மாதாஜி வெகு எளிதாகப் பெற்று விட்டார். மாதாஜியின் ஆத்ம சாத னைகள் அற்புதமானவை. ஆனால் அவர் தன்னை என்றுமே வெளிக் காட்டிய தில்லை.

''எல்லாமே பப்பாதான். அவர் சொன் னதைத்தான் நான் சொல்கிறேன்'' என்பார். ஸ்வாமிஜியின் மறைவிற்குப் பின்னும் இதைத்தான் சொன்னாரே தவிர தன்னைக் குரு ஸ்தானத்தில் என்றைக்கும் அமைத்துக் கொண்டதில்லை.



ஸ்வாமிஜி நிறுவிய ஆனந்தாஸ்ரமம் மாதாஜியின் பெரும் முயற்சியால் அற்புத மான வடிவம் பெற்றது. இவர்களின் அருளா சியைப் பெற உலகெங்கும் இருந்து பக்தர் கள் வந்தனர். யோகி ராம்சூரத் குமார் பல தடவை இங்கே வந்திருக்கிறார். பப்பா வையே தன் குருவாகக் கொண்டார். யார் வந்து தன்னிடம் ஆசி கேட்டாலும் 'முதலில் என்னுடைய தந்தையைப் போய்ப் பார்' என்பாராம். மதிய நேரங்களிலே ஆஸ்ரமத் திலே நடக்கும் சத்சங்கக் கூட்டங்களிலே அமர்ந்து கொண்டு யோகி ஸ்வாமிஜியிடம் உபதேசங்கள் பலவற்றைக் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்.

இப்படிப்பட்ட மரபிலே வந்து தன் குரு வாக பப்பா, மாதாஜி இருவரையும் ஏற்று அவர்களின் திருவடிகளே சரணம் என வாழ் பவர் ஸ்வாமி சச்சிதானந்தா ஸ்வாமி கள். காலையில் விஷ்ணு ஸகஸ்ரநாமத் துடன் ஆரம்பிக்கும் இந்த ஆஸ்ரமத்தின் பணிகள் இரவு ஒன்பது மணிக்கு ஸ்வாமி களுக்கு ஆரத்தியுடன் நிறைவு பெறுகிறது. இடையே சத்சங்கம், கீதாபஜன், ஸ்வாமி இராமதாஸர் அருள் மொழிகள், பஜன்கள் என தியான மண்டபத்தில் தொடர்ந்து நிகழ்ச்சிகள். மறுபுறம் உள்ள ஸ்வாமி இராமதாஸர், மாதாஜி இருவரின் சமாதி யினையும் சுற்றிச் சுற்றி வந்து ராமநாம ஜெபம் நடக்கிறது. காலை ஆறு மணி முதல் மாலை ஆறுமணி வரை இடைவிடாது அகண்ட ராமநாம பாராயணம். ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொருவர் சமாதியினைச் சுற்றி... அரைமணி நேரம் ஆண்கள்... அரைமணி நேரம் பெண்கள் பாடுகிறார்கள். பல் லாண்டுகளாகத் தொடர்ந்து கேட்டுவரும் இந்த ராமநாம ஜெபத்தினைக் கேட்டுக் கேட்டு அங்கிருக்



கும் செடி கொடிகளும் கூட புனிதமாகி அந்தப் பிரதேசமே ஆத்ம சிந்தனையில் மௌனத்தவம் செய்து வருகிறது. மெய் சிலிர்க்க வைக்கும் சூழ்நிலை அது....

''திடீர்னு ராத்திரி ஒன்றரை மணிக்கு முழிப்பு வரும். அதே ராமநாம பஜனை பாடும் குரல்கள் கேட்கும். எனக்கு மட்டும் இல்லை. நிறைய பேர் கேட்டு இருக்கிறார் கள்....''

என்று லயித்துக் கூறுகிறார் அங்கே ஸ்வாமிஜியின் அடியாராக வாழும் ஸ்ரீராம்

வரும் பக்தர்களுக்கு எல்லாம் காலை யில் டீ, காப்பி, டிபன், மதியம் சாப்பாடு, மீண்டும் மாலையில் டீ, காப்பி, இரவு உணவு..... தவிர சுத்தமான தங்குமிடம்.

எல்லா ஆரோக்கிய பானங்களுமே உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்து தருகின்றன. எவ்வளவு என்பது தான் கேள்வி?





சரியான கேள்வி. வழக்கமான ஆரோக்கிய பானங்கள் இதில் கொஞ்சம், அதில் கொஞ்சமாக சத்துக்களைத் தருகின்றன. ஆனால் அது போதுமா? குறிப்பாக வேலையிலும் விளையாட்டிலும் மிக அதிகச் சக்தியைச் செலவிட வேண்டிய உங்கள் குழந்தை, ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் வளர்ந்திட ஆரோக்கிய பானம் அதிகச் சக்தி தரவேண்டும் அல்லவா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம் நெஸ்லே போனஸ்

குழந்தை ஊட்டச் சத்தில் சர்வதேச நிபுணர்களான நெஸ்லேயின் சிறப்பான தயாரிப்பு புதிய போனஸ். வளரும் குழந்தைக்கு வேண்டிய- கொழுப்புச் சத்து, கார்போஹைட்ரேட்ஸ், நார்ப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள், கால்ஷியம், மினரல்கள், கூடுதல் புரோட்டீன் ஆகிய ஊட்டச் சத்துக்கள் அடங்கியது.

போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீன் தருகிறது



சில ஆரோக்கிய பானங்களில் உள்ளதை விட இரு மடங்கு அதிக புரோட்டீன்- சத்து கொண்டது போனஸ். இரண்டு டம்ளர் போனஸ் குடித்தாலே போதும் தினசரி புரோட்டீன் தேவையில் பாதி கிடைத்து விடுகிறது.*

கூடுதல் புரோட்டீன், அதிக வளர்ச்சி



தரமான புரோட்டீன்கள் உடம்பின் தசைத் திசுக்களையும் முக்கிய திரவங்களையும் உருவாக்குகின்றன. எனவே, புரோட்டீன் செறிந்த உணவைக் குழந்தைகளுக்குத் தரவேண்டும் என்கிறார் டாக்டர். தரமான புரோட்டீன் இயற்கையாக உள்ள சோயாவில் இருந்து போனஸ் தயாரிக்கப்படுகிறது. அது உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர உதவுகிறது.

பாலின் சத்தான நற்பயன்கள்

பாலின் கிரீம் சத்து முழுமையாக உள்ள போனஸ், மிகவும் துடிப்பான குழந்தைகளுக்குக் கூட சக்தி தருகிறது. எலும்புகளும் பற்களும் வலுவாக வளர்வதற்கு இன்றியமையாத கால்ஷியமும் இதில் உள்ளது.

குழந்தைக்குப் பிரியமான சுவை

தன்னிகரற்ற போனஸ் சுவையை உங்கள் குழந்தை எந்த நேரமும் விரும்பும். ஏற்கனவே இனிப்பூட்டப்பட்டது. என்றாலும், சிறிது சர்க்கரை சேர்த்தால், சுவை அதிகரிக்கும்.

நீங்களும் விரும்புவீர்கள்

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 3 டேபிள்ஸ்பூன் போனஸ் கலந்தாலே போதும். கட்டியோ பசையோ இல்லை. சுலபத்தில் ஆரோக்கிய பானம் தயார். பாலுடனும் போனஸ் கலக்கலாம். விலை பற்றிக் கவலை வேண்டாம். நீங்கள் வாங்கக் கூடிய விலைதான். புதிய நெஸ்லே போனஸ், கூடுதல் புரோட்டீனுடன். உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்து அதிகம் தேவைப்படும்போது, அதிகம் அளிக்கும் ஆரோக்கிய பானம் தர வேண்டாமா?





* 46% of protein requirement for age group 4-6 years. (ICMR Report 1992)

புதிய யுகத்தின் ஆரோக்கிய பானம்.

Mudra:NES:0035:TM

இப்படி மாபெரும் நிர்வாகத்தைக் கொஞ்சமும் சலனமில்லாமல் நடத்தி வருகிறார் ஸ்வாமி சச்சிதானந்தா.

தன்னுடைய குரு இராமதாஸரும், மாதாஜியும் வாழும் வரை அவர்களுக்கு அடியருக்கு அடியனாகப் பணி புரிந்தார். சிறுவயதிலேயே 'நான் எதற்குப் பிறந்தேன்... இந்த உயிர் எதற்கு?' எனத் துடித் துத் துடித்து உண்மையைத் தேடியலைந் தவர் ஸ்வாமி. கோயமுத்தூரிலும், பின்னர் வட இந்தியாவில் இராணுவத்திலும் பணி புரிந்த போதும் இதே நிலைமைதான். தன் தவிப் பிற்கெல்லாம் பதிலை சுவாமி இராம



தாஸரைக் கண்ட போது அடைந்தார். குருவின் கட்டளைப் படி பின்னர் பல்லாண் டுகள் ரிஷிகேசத்தில் தனிமையில் கடும் தவத்தில் இருந்தார். தன் குரு உபதேசித்த இராம நாமம் மட்டுமே துணை. இப்படி வாழ்ந்த சுவாமி பின்னர் இராமதாஸர் அழைப்பினை ஏற்று மீண்டும் ஆஸ்ரமம் திரும்பினார். மனம் மட்டும் தான் கடுமைத் தவம் புரிந்த ரிஷிகேசத்தையே நாடிக் கொண்டு இருந்தது. ஆனால் தங்க ளுக்குப் பிறகு இந்தத் தெய்வீகச் சூழலைத் தொடர்ந்து தரக் கூடியவர் சச்சிதானந்தரே என உணர்ந்து தங்களுடனேயே தங்க வைத்துக் கொண்டார்கள் பூஜ்யர்களான பப்பாவும், மாதாஜியும்.

மகான்களான அவர்களின் கணிப்பு தவறுமோ? ஸ்வாமிஜியின் தவ வாழ்க்கை யின் தேஜஸ் அவர் முகத்திலே பொலிகிறது. மற்றவருக்குக் கேட்குமோ எனும் குரல். எப்போதும் எதிரே நிற்பவரிடம் தாயினும் சாலப் பரிவு. அத்தனையையும் உணர்ந்து தெளிந்து நிற்கும் ஞானம். எனக்குத்தான் வருத்தம்; கேட்டுவிட்டேன்.

''நம் பாரத பூமி புண்ணிய பூமி. மகான் கள் இன்றும் வாழ்ந்து எங்களைப் புண்யப் படுத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனா லும் இங்கு ஏன் இத்தனை கொடுமைகள், அடிதடி, சண்டைகள்... அற்ப ஜீவிதங் கள்...?''

ஸ்வாமிஜி மென்மையாகச் சிரித்தார். ''எல்லாமே காரணத்தோடுதான் நடக்கும். என்ன காரணம்னு நமக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். நம் சரித்திரத்தைத் திரும்பிப் பாருங்கள். நடந்த ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் இறைவனின் திருவருள்படிதான் நடந்திருக்கிறது.

ஒரு பெரிய கூட்டத்தின் நடுவிலே நாம இருக்கிறப்ப நம் கண்ணுக்குச் சுற்றியிருக்



கிறது மட்டும்தான் தெரியும். அதை வெச்சு நாம விமரிசனம் பண்ணலாமோ? கூடாது. அதுவே கூட்டத்தை நாம மேலே இருந்து பார்க்கும் போது முழுக்க தெரியும். நிறைய பல விஷயங்கள், பல மனிதர்கள் இருப்பது தெரியும். அது போலத்தான் இதுவும். நாம ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திலே இருக் கிறோம். அதுக்குள்ள வாழ்ந்துக்கிட்டு இறைவனின் திருவிளையாடல்களை இது தப்பு இது சரின்னு சொல்ல லாமோ....?''

''... அப்படீன்னா நடப்பது எதுவுமே நமக்கில்லைன்னு இருக்க முடியுமா? அப்படி நம்மால் இருக்க முடிய

வில்லையே... ஐயையோ இப்படியாச்சே, இதைத் தடுக்க முயற்சிக்கலாமேன்னு மனம் பதறுகிறதே... எப்படி மரமா கட்டையா இருக்க முடியும்?''

ஸ்வாமியின் வதனப் புன்னகை மாறவில்லை. ''ஒவ்வொரு காலத்திற்கும், ஒவ்வொரு பிரச்னைக்கும் அது அதற்கென்று ஆத்மாக்களைத் தருகிறான் இறைவன். நாம பார்க்கவில்லையா? மகாத்மா காந்தியும், நேருவும், ஆன்மீகத் துறையிலே பல்வேறு ஞானிகளும் தோன்றவில்லையா? காலத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்பவன் ஆண்டவன். இதை நாம் உணர ஆரம்பித்தால் இந்த மனப் போராட்டங்கள், பதற்றம், அமைதியின்மை நமக்கு இருக்காது....''

''அப்படீன்னா நாம நடப்பதை அமைதியாகப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும் என்கிறீர்களா?''

''முதலில் தன்னை உணர வேண்டும். தான் எதற்காக இந்த உலகிற்கு வந்திருக்கிறோம் என ஆராய வேண்டும். இறைவனின் நாம ஜெபத்தோடு தனக்கு நேர்ந்த வாழ்வை மன அமைதியோடு வாழும் போது இங்கே இத்தனை அவஸ்தைகள் ஏற்படாது இல்லையா?''

''அது இல்லாமல் அத்தனை பேரும் பேராசை, சுயநலம் எனத் திரிவதாலே தானே இத்தனை கலகங்கள்?''

''உண்மையம்மா. அதற்காகத்தான் பப்பா போன்ற ஞானிகள் இப்படிப்பட்ட ஆஸ்ரமங்களை நிறுவி வருகின்ற பக்தர்களுக்கு மன அமைதியை, அன்பைப் பரப்புகிறார்கள். இங்கே வருகின்ற அன்பர்களைப் போன்ற ஆன்மீக அனுபவங்களைப் பெறுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது அன்பும், அமைதியும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பெருகும் இல்லையா?''



ஸ்வாமிஜியின் கொள்கை எத்தனை அற்புதமானது. கொடி பிடிக்க வேண்டாம், பிரசாரம் செய்ய வேண்டாம், போராட்டம் நடத்த வேண்டாம். 'ராம் ராம் ஸ்ரீராம்' சொல்லிக் கொண்டே இரு. இல்லையா உனக்கு எந்தத் தெய்வ நாமம் பிடிக்குமோ அதைச் சொல்லிக் கொண்டே இரு. மற்றவர்களை நேசி. அன்பையும், பரிவையும் அவர்களுக்குக் கொடு. என்னுது, உன்னுது எனச் சுயநலத்தோடு வாழாதே. உன்னையும் அறிந்து, உன்னைப் போலத்தான் பிறரும் என மற்றவரையும் நேசி. அது போதும். உலகமே ஆனந்த ஆஸ்ரமமாக மாறும். இது தான் ஸ்வாமிஜி கூறும் தெய்வீக அறிவுரை.

ஸ்வாமிஜிக்குத் தொண்டாற்றும் அனந்தராமன் ஸ்வாமிஜியைப் பற்றி நீண்ட நேரம் பேசிக் கொண்டு இருந்தார். ''அவருக்குத் தொண்டு செய்ய கிடைத்த பாக்கியம் என்னுடைய பூர்வ ஜென்ம புண்ணியம் தான். மனிதருள் இப்படிப்பட்ட மகானை நான் பார்த்தது இல்லை. அவரை நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் பார்க்கலாம், பேசலாம், ஆசி பெறலாம். இப்படிப்பட்ட சன்னியாசி எங்கும் இல்லை. அவர் முகம் சுருங்கி, கோபம் கொண்டு நான் பார்த்ததே இல்லை. அனைத்தையும் உணர்ந்தவர் போல எப்போதும் ஒரு சின்னச் சிரிப்பு இருந்து கொண்டே இருக்கும். அவர் வாரத்தில் வியாழக் கிழமை மட்டும் மௌன விரதம். தன் ஆன்மீக பலத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ள தனக்குள் தானே நிஷ்டையில் ஆழ்ந்து விடுவார். மௌன விரதம் அன்று மற்றவர்களைப் பார்ப்பதால் சிந்தனைகளை மற்றவர்கள் கூறுவதின் மேல் செலுத்த வேண்டி இருக்கிறதே என அன்று யாரையும் பார்ப்பதில்லை ஸ்வாமிஜி. தன் தவ வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்.''

பம்பாயிலிருந்து வந்திருக்கும் ஜெயஸ்ரீ. ''இங்கே வந்து விட்டால் திரும்பிப் போக ஞாம்னே தோணுவதில்லை'' என்றார். இவருடைய கணவர் ஸ்ரீராம் இங்கே வாழ்ந்த எளிய பெண்மணியின் மகனாகப் பிறந்து ஆஸ்ரமம் நடத்திய பள்ளியில் பயின்று இன்று பம்பாயில் மிக உயர்ந்த பதவியில் இருக்கிறார்.

''ஆனால் கருணையால் என்னை வளர்த்த ஸ்வாமிஜியை நான் எப்படி மறப்பேன். முடியும் போதெல்லாம் இங்கே வந்து விடுவேன்'' என்கிறார் இவர். இவர்களுடைய ஒரே பெண் வருகின்ற பக்தர்களுக்குச் சப்பாத்திச் சுட்டுப் போடும் வேலையில் கலகலப்போடு ஈடுபட்டு இருக் கிறார்.

ஆஸ்ரமத்தால் இங்கே பள்ளி ஆரம்பிக்கப்ப[illegible]லும் நிர்வாகம் என வரும் போது இவையெல்லாம் ஆஸ்ரம வேலையாக

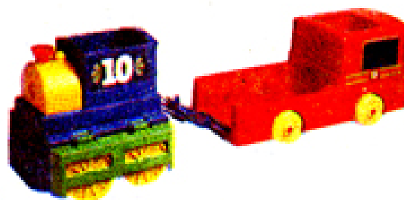
தத்தித்தத்தி நடந்தாலும் சரியான பாதையில்.



லியோ லேண்ட் எக்ஸ்பிரஸ்
லியோ பூமியில் அழகாய் சுற்றிவரலாம்
இன்ஜின் ரூ. 99 கோச் ரூ. 82 வாகன் ரூ. 60



பஃப் பஃப் இன்ஜின்
குபுகுபுவென்று இன்ஜின்
குதித்து ஓடும் மேலும்,
கீழும் ரூ. 135



டபுள் டூஸ்
ட்ரக் ட்ரெயின்
வண்ண ரயில்வண்டி திடமான
ட்ரக்காக மாற்றும் ரூ. 200



பிளையிங் பஸ்
வட்டப்பாதையில், சுற்றும்
காற்றாடிகள் ரூ. 79.

ன்னஞ்சிறு கண்மணிகள் தன் காலில் எழுந்து
ற்பதற்கு அவசரப்படுவது இயல்புதான். இந்த ரயில்
வண்டிகள் அவர்களுக்கு மன உறுதியும்,
ம்பிக்கையும் தரும் பொருட்டு அவர்கள்
ரும்பும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டது.
ம்மாளமும், சந்தோஷமும் நிலவிட இது ஒரு
றந்த வழியன்றோ!



விளையாட்டு
விருப்பங்கள்

உங்கள் அருகாமையிலுள்ள விற்பனையாளரிடம்
எங்களின் ஃபன் பட்டியலைப் பாருங்கள்

விலைகள் மாறக்கூடியவை



✱ கமலா பரசுராமன்

விரிவது சரியல்ல என அரசாங்கத்திடம் பள்ளியை ஒப்படைத்து விட்டார்கள். ஆனால் தினமும் அங்கிருந்து மாலையில் வருகின்ற குழந்தைகள் அற்புதமாகக் கீதா பாராயணம் செய்கிறார்கள். பிறகு இராநாம பஜனை. பின்னர் பிரசாதம் பெற்றுக் கொண்டு உற்சாகமாக வீடு திரும்புகிறார்கள். அந்தச் சிறார்கள் வளரும்போதே தெய்வீகச் சூழலை அவர்களுக்கு அளித்து விடுவதால் மனம் கீழான எண்ணங்களுக்குப் போகாதே!

அதே போல அங்கேயே ஹோமியோபதி வைத்தியசாலை உள்ளது. மருத்துவர்கள் அங்கே மாறி மாறி தங்கி இலவச சேவை செய்கிறார்கள். ஆனாலும் கால் முறிந்து போன ரத்னாகர் எனும் பெண்மணி அலோபதி சிகிச்சையும் பெற்று வருகிறார். இங்கே நாளும் வரும் பக்தர்களைத் தாயினும் மேலாகக் கவனித்துக் கொள்கிறது நிர்வாகம். தாயாகவே கோசாலா. வளமான, பசுமையான அந்தச் சூழலில் மகிழ்ச்சியோடு வாழும் கோமாதாக்கள் பாலைச் சொரிந்து தருவதில் வியப்பென்ன? கேட்பவர்களுக்குப் பாலோ உணவோ மறுக்காமல் அளித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள் பணியாட்கள்.

''இது என் தாய் வீடு'' என கண்கலங்குகிறார் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்திருக்கும் டாக்டர் மைக்கேல். வள்ளியக்காவு ஆனந்தமயி என் அற்புத அன்னை, ஆனந்தாஸ்ரமம் எனக்கு ஆறுதல் தரும் தாய்வீடு என்கிறார். அவர் வாழ்வில் நடந்த பல அற்புத நிகழ்ச்சிகளை பொலபொலவென கண்ணீர் வடித்தபடி கூறுகிறார் அந்த மருத்துவ மேதை.

''அப்படி ஏதேனும் உங்களுக்கு அற்புதங்கள் நிகழ்ந்ததோ?'' என நான் பலரைக் கேட்டேன்.

''இங்கே சித்துக்கள் நிகழ்வதில்லை. ஆனால் எங்கள் வாழ்க்கையிலே பல நிகழ்ச்சிகள் எங்களை அறியாமலே நடந்திருக்கிறது. நாங்கள் நிறைய முன்னேறி இருக்கிறோம். நம்மைப் பெற்ற தாயார் நமக்கு நல்லது செய்யும்போது 'பிராகினா' செய்து காட்டுகிறார்கள். இது நமக்கு நல்லது என்பதை நமக்குத் தெரியாமலே செய்கிறார்கள் இல்லையா! அப்படித்தான் இதுவும். பப்பா, மாதாஜியின் சமாதியினருகே அமர்ந்து பிரார்த்தித்தால் கிடைக்கும் அமைதியும் பரவசமும், ஸ்வாமிஜியை வணங்கி ஆசீர்வாதம் பெறுகின்றபோது ஏற்படும் மெய்சிலிர்ப்பும் சத்தியம். இங்கே இருக்கும் சில நாட்களும் மன அமைதி கிடைக்கின்றது. உலகமெல்லாம் இன்று தேடிக் கதறுவது மன அமைதியைத்தானே. இந்த ஆஸ்ரமத்தை விட்டு வெளியே போன பின்னும் ராநாமத்தையோ அல்லது நமது தெய்வ நாமத்தையோ விடாமல் தொடர வேண்டும். உலகமெல்லாம் நமது சொந்தமே என வாழ வேண்டும். பப்பாவும், மாதாஜியும், ஸ்வாமிஜியும் நம்மைச் சரியான வழியில் தான் கொண்டு செல்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை அசையாத நம்பிக்கை வந்து விட்டால் போதுமே!'' என்கிறார்கள் ஒருமித்த குரலில்.

இராமநாமம் இடைவிடாது ஒலிக்கும் அங்கே இராமர் படமோ கிருஷ்ணர் படமோ இல்லை. இது இவர் இன்னார் என யாரையும் குறிப்பிடாத பரம் பொருளான இராமநாமமே இவர்கள் ஜபிப்பது. இயேசு கிறிஸ்து, முகம்மது நபி இன்னும் பல மகான்களின் படங்கள் தியான மண்டபத்திலே உள்ளன.

அனைவரின் உபதேசங்களையும் தன் வாழ்விலே பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் சத்தியமென நிரூபித்த மகான் இராமதாஸரின் அஸ்தி அங்கே வீற்றிருக்கிறது அவரின் பாதங்களே வழிகாட்டியாக வாழ்ந்த அன்னையும் அருகிலே. இவர்களின் வழியிலே இன்று நமக்கெல்லாம் அருளாசி வழங்கி 'குருபக்தி' எனும் ஓடம் கொண்டு எந்தப் புயலையும் கடக்கலாம் என வாழ்கிறார் ஸ்வாமிஜி.

ஆனந்தாஸ்ரமம் முகவரி :

ஆனந்தாஸ்ரமம்
ஆனந்தாஸ்ரமம் (அஞ்சல்)
பின் - 671 531
(வழி) காஞ்சங்காடு, கேரளா.

சென்னையில் இருந்து டிரெயின் மார்க்கமாகச் செல்வதாக இருந்தால் மங்களூருக்கு முன்னால், காசர்கோடுக்குப் பதினைந்து கிலோ மீட்டர் முன்னால் உள்ளது காஞ்சன்காடு. காஞ்சன்காடு ஸ்டேஷனில் இறங்கி பத்து நிமிடங்களில் ஆஸ்ரமத்தை அடையலாம். மங்களூர் சென்றும் கார், பஸ்களில் செல்லலாம்.

"கூடுதல் எடையைக் குறைத்தேன், வேறெந்த இழப்பும் இன்றி!"



"காம்ப்ளானுக்கு நன்றி"

எடையைக் குறைப்பதற்கு 'டயெட்டிங்' செய்யலாம். ஆனால் அதே சமயம் ஊட்டத்தை இழக்கக்கூடாது. பருகுவீர் காம்ப்ளான். திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு. உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து 23 இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்துக்களும் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான். தினமும் காம்ப்ளான் பருகுவீர். நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவீர்.



23
மூலாதார சத்துணவுகள் திட்டமிட்ட விகிதங்களில்

பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை

காம்ப்ளான்®

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

GX/21/203 TAM R 2

★ 'இன்றைய தேவை' அருமையானதாகவும், சிந்திக்க வைப்பதாகவும் இருந்தது. பெற்றோர்களை, இந்தியாவில் விட்டு விட்டு, அமெரிக்காவில் அமெரிக்க மனைவி லைலாவுடன் சந்தோஷமாக வாழும் விவேக், தந்தையிடம் அமெரிக்காவில் முதியோர் இல்லம் ரொம்ப அவசியமானது என்று கூற, அதற்கு அவர், இம்மாதிரி இல்லங்களில் கொண்டு விடப்படும் முதியவர்களின் திறமைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல் இளையதலைமுறையினர்தான் நஷ்டப்படுகிறார்கள் என்று கூறுவது ரொம்பப் பொருத்தம். இளையதலைமுறையினர் இதையும் கவனத்தில் வைத்துக் கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

சென்னை – 20, கல்பகம் நம்பு.

★ என். சி. ஸ்ரீதரன் அவர்களின், ''எட்டுத் தலைப்பில் சொல்லப்பட்டிருந்த யோசனைகள்'' அட்சரலட்சம் பெறும். அவர் கூறியதைப் போல நம்மையும், மற்றவர்களையும் புரிந்து அதன்படி நடந்து கொண்டால், உலகில் சண்டையேது? சச்சரவு ஏது? சமாதான சக வாழ்வு நம்மைத் தேடி வராதா என்ன?

பரமக்குடி, உஷாராணி.

★ 'வேண்டாமே இந்த மாத்திரை' இக்கால இளம் பெண்களுக்குச் சரியான நேரத்தில் கொடுக்கப்பட்ட எச்சரிக்கையாகும். இயற்கையின் செய்கைகளை செயற்கையினால் மாற்றி அமைக்கும் போது, தள்ளிப் போடும் போது ஏற்படும் விளைவுகள் பிற்கால வாழ்க்கையைப் பெரிதும் பாதிக்கும் என்பதனை உணர்ந்து இனியாவது இளம் பெண்கள் இம்மாத்திரைப் பழக்கத்துக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்க வேண்டும்!

மதுரை – 16, வி. பி. மகராசி.

★ மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்காமல் அவசியமின்றி ஹார்மோன் மாத்திரைகளை விழுங்கும் பெண்களுக்கு எச்சரிக்கையளிக்கும் விதத்தில் 'வேண்டாமே இந்த மாத்திரை' கட்டுரை அமைந்திருந்தது.

மதுரை, எஸ். ஸ்வேதா.

★ அவரவர் கண்ணோட்டத்தில் அழகு வெளிப்பட்டு இருக்கிறது. '20 வயது ஆனவுடனே அவனவனுக்கு எதிர்கால கவலை அள்ளிப் பிடுங்கும். இறுதியில் வாழ்க்கைத் துணைக்கு அழகு சாதாரணமா இருந்தால் போதும் என்கிற முடிவிற்கு வந்து விடுவோம்' என்று இளைஞர் அருணாசலம் கூறுவதில் யதார்த்தம் மேலோங்குகிறது. சீதா மோஹனின் தொகுப்பு பாராட்டிற்கு உரியதே!

ஈரோடு, இ.எஸ். மணி.

★ அழகுக் கலை நிபுணர் டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபாலின் 'அழகுச் செய்திகளை' 'குட்டிக் குட்டி' எழுத்துக்களில் போட்டு எங்கள் கண்களுக்குக் கண்ணாடி போட வைத்து முகத்தை 'அழகி'ல்லாமல(!) ஆக்கி விட்டீர்களே! இது உங்களுக்கே 'அழகா' இருக்கா?

சிதம்பரம், சிவ. கலாதரன்.

★ ''டீ என்று சொன்னாலே காததூரம் ஓடும் என் கணவருக்குத் தெரியாமல் மங்கையர் மலரின் யோசனைப்படி நான் தயாரித்த ஜிஞ்சர் டீ அவரை மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிட வைத்து விட்டது.

தங்கநல்லூர், வி. ராஜலெட்சுமி.

★ இட்லியில் இத்தனை விதமாக சமைக்க முடியுமா! அடேயப்பா! வீட்டில் ஒரே கொண்டாட்டம்தான்.

பழனி, ஆர். எஸ். தோராணி.

★ ஓட்டலில் வாங்கிய பக்கோடாவுக்குள் மூக்குத்தி இருந்தால் அது நிச்சயம் அந்த



ஓட்டலில் வேலை செய்யும் யாரோ ஒரு ஏழைப் பெண்ணுடையதாகத்தானே இருக்க வேண்டும்? அங்கு போய் விசாரித்துக் கொடுத்திருக்கலாமே! வைர மூக்குத்தி அணியும் அளவுக்கு வசதியுள்ள பெண்மணி அதை விட்டுவிட்டு, 'அதிர்ஷ்டம் அடித்தது' என்று தானே அணிந்து கொண்டது நியாயமா?

சிட்லபாக்கம், அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

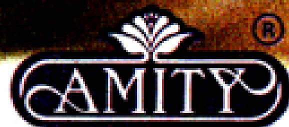
★ சென்ற ஐந்து மாதமாக வெளிவரும் வாழும் மகான்கள் கட்டுரையைத் தவறாமல் படித்து இன்புற்று வருகிறேன். அதில் ஒவ்வொன்றையும் படிக்கும் போது ஏற்படும் அனுபவம் இருக்கிறதே சொல்லில் அடங்காது. அதில் மிகச் சிறப்பாய் இருந்தது நாங்கள் மே மாதம் எழுதி இருந்த அன்னையைப் பற்றிய கட்டுரை.

கோவை, வி. மங்களம்.

அட்டை வண்ணப்படம்:
டி. சி. நாகேஷ்

சொல்ல விரும்புகிறோம்

மென்மையின் விருப்பம் மென்மையான உணர்வு



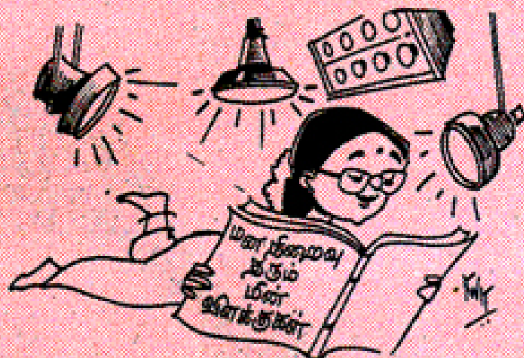
TALC



'மூட்' களைச் சரி செய்வது எப்படி?

"மூட்" "Mood" என்கிற வார்த்தைக்கு மன நிலை என்று அர்த்தம் சொல்லலாம். ஆனால் மூட் என்பது மனத்தில் மணிக்கணக்கில், நாள் கணக்கில், மாதக் கணக்கில் என்று நீண்ட நேரத்துக்குத் தங்கிக் கண்ணோட்டத்தையே மாற்றியமைப்பது. மன நிலை என்பது அந்த அம்சத்தை வலியுறுத்துகிறதாகத் தெரியவில்லை. பரவாயில்லை. இப்போதைக்கு அதுவே இருக்கட்டும்.

சந்தோஷமான மன நிலை இருந்தால் நல்லது. அதைச் சரி செய்ய வேண்டாம். ஆனால் வருத்தம், கவலை, கோபம், சோம்பல் போன்ற மன நிலைகள் மோசமானவை. அவற்றை உடனடியாகச் சரி செய்வது அவசியம். அவற்றைப் போக்குவதற்கு யாரிடமாவது மனம் விட்டுப் பேசுவது ஒரு நல்ல வழி. பல சமயங்களில் நாம் பேசுவதை அக்கறையுடன் கேட்க ஆள் கிடைக்காமல் போகலாம். மருத்துவரிடம் போனால் அவர் மனதை அமைதிப் படுத்த மருந்து, மனச் சோர்வை நீக்க ஒரு மருந்து, கவலையை மறக்க ஒரு மருந்து



என்று எழுதித் தந்து விடுகிறார். ஆனால் காசு செலவில்லாமலேயே மன நிலைகளைச் சரி செய்து விட முடியும். வேதி மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் வேண்டாத விளைவுகள் ஏற்படுதல், அடிமைப்படுதல், உடலில் நச்சு பரவுதல் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படலாம். ஆனால் பின் வரும் உபாயங்களில் அந்தக் குறைபாடுகள் கிடையாது.

உடற்பயிற்சி : மனநிலை சரியாக இல்லாத போது அதை மாற்ற மூச்சிரைக்க வைக்கிற உடற்பயிற்சிகளைப் போல உத்தமமான உபாயம் வேறு எதுவுமில்லை. சில பெண் மணிகள் "நான் தனியாக உடற்பயிற்சி வேறு செய்யணுமா? வீட்டைப் பெருக்கறது, சமைக்கிறது, பாத்திரம் தேய்க்கிறது, இதெல்லாம் போறாதா?" என்று கேட்பார்கள். போதவே போதாது. அவை உடற்பயிற்சிகள் அல்ல. வெறும் வீட்டு வேலைகள். உடற்பயிற்சிகள் என்றால் மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்க வேண்டும். வழக்கத்தை விட அதிகமான அளவில் சுவாசித்து அதிகமான ஆக்சிஜன் உடலில் பரவ வேண்டும். இதயம் படபடவென அடித்துக் கொள்ள

வேண்டும். ரத்த ஓட்டம் விரைவு பட வேண்டும். 20 நிமிடங்களுக்காவது உடல் தொடர்ந்து வேகமாக இயங்க வேண்டும். அதுதான் உடற்பயிற்சி. வாரத்தில் ஐந்து நாட்களாவது உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. வேக நடை எளியது. வசதி இருந்தால் நீச்சல், சைக்கிள் விடுதல், ஓடுதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளலாம்.

நிற சிகிச்சை : உடலுக்கு வைட்டமின்கள் உரமளிப்பதைப் போல மனதுக்கு நிறங்கள் உரமளிக்கும். கோபமும் எரிச்சலுமாக வருகிற போது சிவப்பு நிறப் பொருள்களைக் கண்ணால் கூடப் பாராமல் தவிர்க்கவும். மனச் சோர்வா? கருப்பு, கரு நீலம் போன்ற நிறங்களைத் தவிர்க்கவும். பிரகாசமான, கறுகறுப்பான நிறங்கள் மனநிலையைப் பிரகாசமானதாயும் கறுகறுப்பானதாயும் ஆக்கும். கவலையையும் மன இறுக்கத்தையும் தணிக்க மென்மையான நீல நிறங்கள் உதவும். மருத்துவமனைகளின் சுவர்கள், ஜன்னல் திரைகள், படுக்கை விரிப்புகள் ஆகியவை மென்மையான நீல நிறத்திலிருக்க வேண்டும். அவை உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும்



ஆறுதலளித்து இதமூட்டும்.

சங்கீத வைத்தியம் : ஒத்த இயல்பு இசைச் சிகிச்சை என்ற ஓர் உத்தியைப் பயன்படுத்தி மனநிலையைச் சரிப்படுத்தலாம் சோகம் ததும்பும் பாட்டு ஒன்றைக் கேட்கலாம் அல்லது நாமே பாடலாம். தேவதாஸ் படத்தில் கண்டசாலா பாடுகிற உலகே மாயம் என்ற பாடலை இரண்டு மூன்று முறை பாடுங்கள். இது போல இரண்டு, மூன்று சோகப் பாடல்களைப் பாடி அல்லது கேட்டு முடிந்ததும் அடுத்து ஆறுதலளிக்கிற பாடல் களாகத் (கலங்காதிரு மனமே, துன்பம் நேர்கையில் யாழெடுத்து நீ இன்பம் சேர்க்க மாட்டாயா, போனால் போகட்டும் போடா) தேர்ந்தெடுத்துக் கேளுங்கள் அல் லது பாடுங்கள். அடுத்து உற்சாகமூட்டும் பாடல்க ளாகத் தேர்ந்தெடுத்துக் (மன்மதலீலையை வென்றார் உண்டோ, ராஜா கையை வச்சா, நான் ஆணையிட் டால்) கேளுங்கள் அல்லது பாடுங்கள். மனம் லேசாகித் துக்கம் மறைந்து விடும். இது போல விரும்பத் தகாத ஒரு மனநிலையைப் படிப்படியாக மாற்றி நாம் விரும்புகிற மன நிலையை அடைந்து விடுவதே சங்கீத சிகிச்சை. பாட்டுக்களை முழுக் கப்பாட வேண்டுமென்பது கூட இல்லை. முதல் நாலைந்து வரிகள் கூடப் போதும்.

சாப்பாட்டுச் சிகிச்சை : சாப்பாட்டுக்கும் மன நிலைக்கு மிடையில் ஒரு அடிப்படையான தொடர்பு இருக்கிறது. கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் கொண்ட உணவுகளைத் தனியாக உட்கொண்டால் மனது அமைதியடைகிறது. குளுக்கோஸ் கரைசல், சாதக் கரைசல், சத்துமாவு, வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு, மாவிளக்கு மாவு ஆகியவை நல்ல உதாரணங்கள். கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் மூளையில் செரடோனின் என்கிற நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டரின் உற்பத்தியைத் தூண்டுகின்றன. அது மனத்தில் அமைதியையும், உடலில் தளர்வையும் உண்டாக்குகின்றது. சுமார் 50 கிராம் குளுக் கோசைக் கரைத்துக் குடிப்பது எளிய முறை. எண்ணெய் தடவாத சோளப் பொறி கூட நல்லதே.

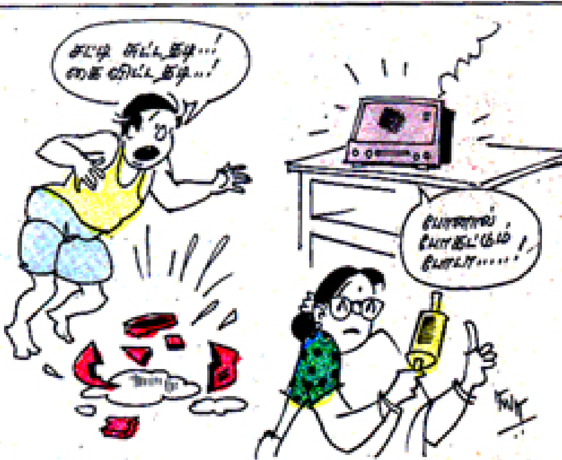
புரதங்களை உட்கொள்வது செயலாயத்த நிலையையும், மன ஆற்றலையும் நீடிக்க உதவும். நிலக்கடலை, மீன், கோழி, பருப்பு வகைகள் ஆகியவற்றில் புரதம் மிகுதி. 85 முதல் 115 கிராம் வரை இவற்றை உட்கொண் டால் சிறந்த பயன் கிடைக்கும்.

சாக்லேட், காப்பி, டீ, கோலா ஆகியவற்றில் கஃபீன் என்ற வேதி உள்ளது. அதை அதிக அளவில் உட்கொண்டால் மனநிலை பாதிக்கப்படும். சிலருக்கு மனச்சோர்வு, எரிச்சல், கவலை போன்றவை அதிகரிக்கும்.

ஒளிச்சிகிச்சை : சில பேருக்கு மங்கலான ஒளியே மனச்சோர்வினை உண்டாக்கும். மழைக் காலங்களில் பலர் இதை உணர்வார்கள். அதைத் தவிர்க்க நல்ல வெளிச்சம் தரும் விளக்குகள் பொருத்தப்பட்ட அறைகளில் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் தங்குவது நல்ல சிகிச்சை முறை. இவர்கள் திறந்த வெளிகளில் அதிக நேரத்தைக் கழிப்பதும் உதவும். முழு நிற மாலை ஒளிர் விளக்கு (Full Spectrum Fluorescent) என்ற

வகை விளக்குகளைப் பயன்படுத்துவது சிறப்பான சிகிச்சை முறை. இத்தகைய விளக்குகளை அலுவலகங்களிலும், கடைகளிலும் பொருத்துவதன் மூலம் அலுவலர்கள், வாடிக்கையாளர்கள், சிப்பந்திகள் ஆகியோரின் மன நிலையை உற்சாகப் படுத்த முடியும்.

தூக்கம் : நன்றாகத் தூங்கினால் உடலின் களைப்பு நீங்கி மனச்சோர்வும், கவலையும் மறையும். அத்துடன் தூங்கும் போது கனவுகள் தோன்றியும் மனதுக்கு ஆறுதலளிக்கும். கனவுகள் தூங்கியெழுந்த பின் நினைவுக்கு வரலாம் அல்லது வராமலுமிருக்கலாம். எப்படியிருந்தாலும் கனவுகளுக்கு ஒரு அமைதிப்படுத்துகிற குணம் உண்டு. அவை மன இறுக்கமூட்டும் நிகழ்ச்சிகளை ஜீரணித்து அவற்றினாலேற்படும் அதிர்ச்சிகளைப் பலவீனப்படுத்தி விடுகின்றன. தூங்குகிற போது மூளை கனவுகளின் வாயி லாகப் பிரச்னைகளுக்கு விடை காணும் முயற்சி யில் ஈடுபடுகிறது. பிரச்னை சின்ன தாயிருந் தால் ஒரு இரவிலேயே அதற்குத் தீர்வு கிடைத்து விடும். நாம் கண் விழித்து எழும் போது மனக லேசாகிச் சந்தோஷத் துடனிருக்கும்.



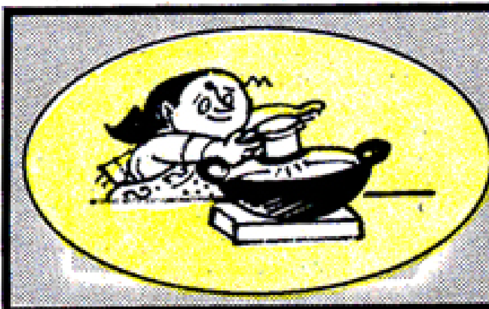
உருப்படியான சிந்தனைகள் : எதிர்மறையாகவும் குதர்க்கமாகவும் சிந்தனை செய்தே சில பேர் தமது மன நிலையைக் கெடுத்துக் கொள்வார்கள். முடியாது, நடக்காது, கிடைக்காது என்பன போன்ற வார்த்தைகளையே திரும்பத் திரும்பப் பயன்படுத்துவார்கள். அவர்களுடைய முகத்தில் சிரிப்பைப் பார்க்கிறதே அபூர்வமாயிருக்கும். எதிராளி பேரில் சந்தேகம், தன் பேரிலேயே நம்பிக்கையின்மை ஆகியவை அவர்களது குண நலனாயிருக்கும். தமது தோல்விகளுக்குப் பிறர் மீது பழி போடுவார்கள். ஏழரை நாட்டுச் சனி பேரிலாவது பழியைச் சுமத்தி விடுவார்கள்.

''உன்னால் முடியும் தம்பி!'' என்று மந்திரம் போலத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதே இத்தகையவர்களுக்கு மருந்து.

பயம், கவலை, துக்கம் ஆகியவற்றால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் வாய் விட்டு அழுவது பலனளிக்காது என்று அண்மை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. ''எனக்கு ஏன் இவ் வளவு அழுகை வருகிறது? என் னுடைய துக்கம் நிஜமாகவே மிகப் பெரியது போலிருக்கிறது'' என்று எண்ணித் துக்கத்தை மேலும் வளர்த்துக் கொண்டு விடுவார்கள்.

ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகள், தனது தோல்விகளிலும் ஒரு சிறிய சிற்று அளவுக்காவது லாபத்தைக் காண்பது, தன்னிடம் உள்ள குறைகளைச் சிரித்துக் கேலி செய்து மறைய வைப்பது ஆகியவையே இதற்கு நல்ல மருந்துகள். பிறருடைய நடவடிக்கைகளில் பங்கு கொண்டு, அவர்களுக்கு உதவி செய்வதன் மூலம் தம்மைப் பற்றிய மதிப்பை உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் பிறருக்குப் பயன் உண்டு என்று அறிந்து கொள்வதே ஒரு டானிக் மாதிரி. நீங்கள் ஒன்றும் உதவாக்கரை அல்ல. நீங்களும் ஒரு உருப்படியான மனிதர்தான் என்று புரிந்து கொள்வதே உங்களுடைய மன நிலையை மேம்படுத்தி விடும்.

– கே.என். ராமசந்திரன்



புழுங்கலரிசியை முதல் நாள் மாலை கிரைண்டரில் மாவா அரைத்து வைத்து, மறு நாள் இட்லி மாதிரி ஊற்றி வேக வைத்துப் பிழிந்தால், சேவை திட்டமாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். மாவு சிறிதும் வீணாகாது. சிலர், அப்போதே அரைத்துப் பிழிந்து விடுவதால், பிழிவது கஷ்டமாக இருக்கு என்கிறார்கள்.

- பார்வதி

இந்த மாதம் எப்படி? ஜூலை '93

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும். அதை நடத்துவதற்குரிய நிதியும் கிடைக்கும். அரசுத் துறையில் பணிக்காக விண்ணப்பித்துள்ளவர்களுக்கு அனுகூலமான நிலையில் பதில் வரும். கும்பச் சனி கொடுக்கத்தான் செய்கிறார். ஆனால் அதை அடையத்தான் சற்று சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும். சுற்றத்தாருடன் சுமுகமான உறவு நீடிப்பதில் சற்று விரிசல் ஏற்படும். என் செய்வது? குற்றம் பார்க்கில் சுற்றமில்லையே. எனினும் குடும்பத்தில் சகஜமான உறவு நிலை நீடிக்கும். பரணி நட்சத்திரத்தில் பிறந்த அரசியல்வாதிகளுக்குத் தரணி ஆளுகின்ற தகுதி வரும் எனத் தெரிகிறது. எனவே பதவிப் பிரமாணம் செய்யத் தயாராகவே இருக்கலாம். அதனால் உங்கள் மன நிலையும் பாதிக்கும். நடிப்புத் துறையினருக்கு நல்லதொரு காலம். நழுவ விட்டு விட வேண்டாம். பார்ப்பவர்களைப் பார்த்துக் கேட்பதைக் கேட்டு விடுங்கள். வெற்றி உங்களுக்கே. வீடு விற்கவும், வாங்கவும் யோகம் உண்டு. மிகவும் வேண்டிய ஒருவரால் மனச் சஞ்சலத்திற்கு இடமுண்டு. உங்களது உபாசனா மூர்த்தியை உளமாற வேண்டுங்கள். பணிபுரியும் இடத்தில் பிரச்னை ஏற்பட வழி இல்லை. மாணவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கும். அதற்காகப் பணத்தை யாரை நம்பியும் கொடுத்து விடாதீர்கள். வம்பை விலை கொடுத்து வாங்கிய நிலையை அடைந்து வருந்துவீர்கள்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

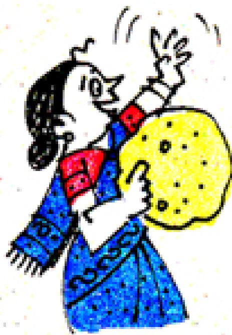
நினைத்தபடி நுழைவுத் தேர்வுகளில் வெற்றியடைந்து விடுவீர்கள். காலம் கனிந்து வந்துள்ளது. நன்கு பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். பங்கு மார்க்கெட்டில் தைரியமாக நுழையலாம். இதுவரை இருந்த நிலை மாறியுள்ளது. கவனக்குறைவால் நல்லதொரு வாய்ப்பினை இழக்க நேரிடலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தன லாபம் உண்டு. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நிகழும். அது திருமணமாகவோ கூட இருக்கலாம். வீடு அல்லது பிதுரார்ஜித சொத்து ஒன்றை விற்க வேண்டி வரும். அதனால் ஆதாயம் உண்டு. ஆனால் இது விஷயத்தில் நெருங்கிய உறவு ஒன்று பகையாக மாறும். துணை நடிகர்களிலிருந்து சூப்பர் ஸ்டார் வரை உள்ள அனைவருக்குமே அமோகமான காலம். ஆனால் திருஷ்டி தோஷத்திற்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். நல்லதொரு மாதமானாலும் காரணமற்ற ''டென்ஷன்'' ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இன்சொல் அவசியம். உங்கள் நாக்கே உங்கள் செல்வாக்கிற்குக் காரணமாகும். பிரிவினைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இது கூட்டு வியாபாரத்திலும் ஏற்படலாம். குடும்பத்திலும் நிகழலாம். குரு பார்ப்பதால் கோடி தோஷம் நிவர்த்தி உண்டு. எனவே வீண் குழப்பத்திற்கு இடம் தர வேண்டாம்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

யதார்த்தமாகக் கூற வேண்டுமாயின் இந்த மாதத்தில் எந்தப் புதுப் பணியும் தொடர முயற்சிப்



ஒருநாள், மாலை டிபனுக்காகக் கொழுக்கட்டை செய்யப் போய், பூரணம் குறையவே ஊறிய மாவு எஞ்சிவிட்டது. வடாம் சீஸனாகையால் ஒரு ஐடியா தோன்றியது. உப்பு, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை விழுதாக அரைத்துச் சிறிது சீரகத்தையும் ஊறிய மாவில் கலந்து விட்டேன். சப்பாத்தி பிரஸ்ஸரில் மாவு உருண்டைகளை இரு பாலிதீன் பேப்பர்களுக்கிடையில் வைத்து அழுத்தி அப்பளங்களாக்கி இரவில் மின்விசிறிக்கடியிலும் பகலில் வெயிலிலும் காய வைத்தேன். பொரித்துச் சாப்பிட்டால், எக்ஸ்பிரஷனில் விற்கும் பெரிய அப்பளம் போல சுவையோ சுவை.

- கே. ஜலஜா

பதில் பயனில்லை. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றில் உங்களுக்கு வஸ்திராபரண லாபமுண்டு. கோர்ட்டு விவகாரம் வெற்றியுடன் முடியும். அதனால் தனலாபமோ, வீடோ, நிலமோ கிடைக்கும். இருப்பினும் அலுவலகங்களில் பணிபுரிபவர்கள், வங்கி ஊழியர்கள், மற்றும் உயர் பதவியில் உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரிவது நல்லது. அலட்சியமும், கவனக்குறைவும் உங்களுக்குச் சிறு தொல்லைகளைத் தரலாம். வாகனங்களை வைத்திருப்பவர்கள் கூட காவல் துறையிடம் செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். மற்றபடி எரிபொருள் துறை, இரசாயனத் துறை, பங்கு மார்க்கெட் இவைகளைச் சார்ந்தவர்களுக்குச் சிறு ஆதாயம் தரக்கூடிய மாதம். வரவும் உண்டு. அதை மீறிய செலவுக்கும் வழி உண்டு. திட்டமிட்டுச் செயல்படுதலே தகுந்த பரிகாரம். கதிரவனை முறைப்படி தியானம் செய்தால் கவலைகள் விலகும். குழந்தைகள் நலம் நன்கு அமையும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இடமாற்றத்திற்கு இடம் உண்டு. அது பதவி உயர்வின் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். அல்லது மேலதிகாரிகளின் நிர்ப்பந்தம் காரணமாகவும் கூட இருக்கலாம். அத்துடன் தனலாபம் ஏற்படுவது சிரமமே. எனினும் சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. தாம்பத்திய உறவிலும், குடும்ப வாழ்க்கையிலும் குதூகலத்திற்குப் பஞ்சமில்லை. ஆரம்பத்தில் சற்றுச் சிரமமாகத் தெரியும் சூழ்நிலை படிப்படியாக மாறி, சகஜ நிலைக்கு வந்து விடும். கலைஞர்களும், படத்துறையினரும் தனலாபத்தை அடைவர். சமூக சேவகிகள், அரசியல்வாதிகள், மற்றும் ஆன்மீகத் துறையினர் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டிய நிலை நீடிக்கும். வெளியூர்ப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படும். தாயாரின் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கப்படலாம். கணபதி ஹோமம், நவக்கிரக ஹோமம் வீட்டில் செய்யலாம். இயலாதவர்கள் அவ்வாறு ஹோமம் செய்யும் பொது இடங்களில் சென்று கலந்து கொள்ளலாம்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதி மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற நிலையை உருவாக்கும். எனவே அச் சமயம் எந்தப் புதுத் தொழிலையும் தொடங்கலாம். மாணவர்களுக்கு எதிர்பார்த்தபடி, கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கும். வெளிநாட்டு வாய்ப்பினை எதிர்பார்த்தவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. இதுவரை தொல்லை கொடுத்த விரோதிகள் தானாகவே விலகி விடுவர். பதவி உயர்வோ, பட்டமோ கிடைக்கும். அரசியல்வாதிகளுக்கு எதிர்பார்த்த வெற்றி, அல்லது அமைச்சர் பதவி கிடைக்கும். நல்லதொரு காலகட்டம். மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று சஞ்சலத்தைத் தரலாம். அது தந்தையின் உடல் நிலை பற்றிக் கூட இருக்கலாம். குழந்தைகளின் நலம் நன்றாக இருக்கும். எனினும் தாம்பத்திய உறவில், ஒரு பெண்ணின் காரணமாகச் சற்று விரிசல் ஏற்பட்டுச் சரியாகும் நிலை தெரிகிறது. அந்தப் பெண்மணி தாயாகவும் இருக்கலாம். சகோதரியாகக் கூட இருக்கலாம். அல்லது வேறு இன, மத, மொழிப் பெண்ணாகவும் இருக்கலாம். எனவே ஆஞ்சநேயரைத் தியானம் செய்யுங்கள். அனைத்துத் தடங்கல்களும் அழிந்து விடும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாய், கேது தவிர மற்ற அனைத்துக் கிரகங்களும் அனுகூலமான நிலையில் இருப்பதால் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இது வரை இருந்த இன்னல்கள் விலகும். எதிலும் வெற்றி, எப்படியும் மகிழ்ச்சி என்ற நிலை நீடிக்கும். புதுத் தொழில்களோ, பதவி உயர்வோ, அல்லது பணி ஒன்றில் சேர்வதோ போன்ற எதுவானாலும் எண்ணிய படி கைகூடி வரும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். புதுமனை புகுவிழா, திருமணம், காதணி விழா என ஏதோ ஒன்று உறவினர்களைக் கூட்டுவிக்கும், இரத்த அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சற்று ஓய்வு எடுப்பது நல்லது. இளங்காலை வெயிலிலோ, பட்டப் பகலிலோ குடையின்றிச் செல்ல வேண்டாம். மற்றபடி நல்லதொரு மாதம். எத்துறையினர்க்கும் ஏற்றம் தருகின்ற சூழ்நிலை மாதம் பூராவும் நிலவுகிறது. எனவே நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கொக்கைப் போல வாய்ப்பைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. எனினும் தசாபுக்திகள் சரியாக அமையாதவர்களுக்கு ஏதாவது ஒருவிதத்தில் தொல்லை இருக்கும். பொருளாதார தட்டுப்பாடும் ஏற்படும்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதால் குடும்பச் சூழ்நிலை நன்றாக இருக்கும். குழந்தைகளின் கல்விக்காக செய்யும் எந்த முயற்சியும் வெற்றியை அளிக்கும். பூர்வீகச் சொத்து பற்றிய வில்லங்கம் தீர்ந்து தனலாபம் கிடைக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது அல்லது உங்கள் பங்குக்கு வீட்டு மனை அல்லது நிலம் கிடைக்கும். எனினும் மறைமுகமான எதிரிகளால் சிறு சிறு தொல்லைகள் ஏற்படலாம். பதவி உயர்வு ஒன்று வருவதைத் தடுப்பதற்குத் திரை மறைவில் சூழ்ச்சி செய்பவர்களை இனம் காண இருக்கிறீர்கள். அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ளும் ஆற்றலும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். வெளிநாட்டுத் தொடர்பினால் ஆதாயம் ஏற்படும். பொன் நகைகள் வாங்குவீர்கள். அல்லது அடகுக் கடையிலிருந்து மீட்பீர்கள். ஸ்ரீலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் தெரிந்தவர்கள் மனம் விட்டுப் பாராயணம் செய்வது நல்லது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

தாய்மாமன் அல்லது மூத்த சகோதரத்தால் இலாபம் உண்டு. மாணவ மாணவியர்களுக்குப் புதனின் கடாட்சம் பரிபூரணமாக உண்டு. குருவின் அருளால் புத்திரர்களின் கல்வி விஷயமாகக் கவலை தேவையில்லை. வெளிநாட்டிலிருந்து எதிர்பார்க்கும் செய்தி இலாபகரமாக வரும். வீட்டில் பசு மாடு இருந்து, அது கன்று ஒன்றைப் பெறும் நிலையிலிருந்தால் சேங்கன்றையே பெறும் நிலை. இசைக் கலைஞர்களும், ஆன்மீகத் துறையினரும் பாராட்டைப் பெறுவர். மற்றபடி இதர கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே புதுத் திட்டங்களைப் பற்றிய முயற்சியைச் சற்று நிறுத்தி வைப்பது நல்லது. ஏமாறுதல், அல்லது ஏமாற்றப்படல், வாய் கொடுத்து வம்பில் மாட்டிக் கொள்ளுதல் போன்றவைகளுக்கு வாய்ப்பு இருப்பதால் எதிலும் நிதானம், எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படல் என்பதைப் பின்பற்றுங்கள். இது எல்லாத் துறையினருக்குமே பொருந்தும். செலவினம் கட்டுக் கடங்காமல் போகலாம். எனவே நிலைமைக்கு ஏற்ப செயல்படுங்கள்.

காரட்டை ஆவியில் வைத்து எடுத்து, மைபோல் அரைத்து, அத்துடன் பால், சர்க்கரை, டால்டா அல்லது நெய் ஊற்றிக் கிளறி சிறிது எசென்ஸ் விட்டால் போதும். சூப்பர்ப். அல்வா பதமோ, அல்லது பர்பி பதமோ செய்யலாம்.

- பார்வதி





சாம்பாரில் இரண்டு, மூன்று தக்காளியை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து விடுங்கள். நிறமும், மணமும் கிடைக்கும்.

- பார்வதி

வரவை எதிர்பார்த்து, எந்தச் செலவையும் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. கூடிய மட்டும் வீட்டில் விஷ்ணுசகஸ்ரநாமம் அல்லது ''ஆதித்ய ஹிருதயம்'' படிப்பது, அல்லது சொல்லக் கேட்பது நல்லது. பொருளாதாரம், உடல்நிலை இவைகளைப் பொறுத்து ஏற்றத்தாழ்வு மிக்க மாதம். குடும்பத்தில் ஒரு பெண்ணால் மன அமைதியை இழக்க வேண்டி வரலாம்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

திருக்கணிதப்படி பெயர்ந்த சனீஸ்வரன் ஒருவரே உங்களுக்குப் பலவிதத்திலும் வெற்றியைத் தேடித் தரும் நிலையில் இருக்கிறார். மற்ற கிரகங்கள் அனைத்துமே மாறுபட்ட சூழ்நிலையில்தான் சஞ்சரிக்கின்றன. அதனால் மனதில் சஞ்சலங்கள் உண்டாகலாம். அத்தகைய நிலை நீங்கள் வகிக்கும் பதவியில் எதிர்பார்த்த உயர்வு ஒன்று வரத் தாமதமாவதை முன்னிட்டுக் கூட ஏற்படலாம். எனினும் வெற்றியைக் கொடுக்கும் பொறுப்பு சனீஸ்வரனுக்கு இருப்பதால் கவலையை விடுங்கள். இந்த நிலை அரசியல்வாதிகளுக்கும், மற்றும் பெரிய தொழில் நிலையங்களில் பணிபுரியும் மேலதிகாரிகளுக்கும் அரசுப் பணியில் எத்துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் கூட ஏற்படும். குடும்பத்தில் அமைதி குறையும். பொருளாதார நிலையும் கூட நெருக்கடியுடன் காணப்படுகிறது. அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மகர ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் முழுவதுமே நன்மையைத் தரக்கூடியதாக அமையும். அதனால் புதுமுகங்களுக்கும், தொழில் வல்லுனர்களுக்கும், ஆலோசகர்களுக்கும் ஏகப்பட்ட மவுசு இருக்கும். பதவி இழந்தவர்கள் பதவியை மீண்டும் பெறுவார்கள். இது அரசியல்வாதிகளுக்கும், அரசுப் பணியாளர்களுக்கும் பொருந்தும். தனலாபம் உண்டு. சுக்கிரனால் சுகமும் உண்டு. வீடும் கிடைக்கும். வெற்றி நடைபோட வேண்டிய காலம். எனவே இந்த இராசிக்காரர்கள் இதுவரை நிறுத்தி வைத்திருந்த எந்த முயற்சியையும் நன்கு தொடரலாம். தளரா உறுதியும், சலியா உழைப்பும் காட்டி வெற்றிக் கனியைப் பறிக்க இருக்கிறீர்கள். எதிர்பார்த்தவர்களால் உதவியும், உங்களைத் தேடி வரும். இராசிநாதன் இரண்டில் இருந்தாலும் இன்னல்கள் ஏற்படாதவாறு குருபகவான் காப்பாற்ற இருக்கிறார். பின் என்ன! ஜமாய்க்க வேண்டியதுதானே. அஷ்டமத்தில் உள்ள செவ்வாய் சிரமத்தைத் தராமல் இருக்க அங்காரகனையும் அவனது அதிதேவதையான முருகனையும் மனதார வேண்டுங்கள். சிரமங்கள் அகன்று அமைதி உண்டாகும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதினால் தொழில் துறையினர்க்கு ஏற்றம் உண்டு. ஆயினும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் மற்ற கிரகங்கள் அனுகூலமான நிலையில் இல்லை. பிற்பகுதியில் சூரியனால் தனலாபமும், ஆரோக்கியமும், எதிர்பார்த்த பதவி மாற்றமும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எனினும் செவ்வாய் உடல்நிலையைப் பாதிக்கலாம். எப்படி இருப்பினும் சுக்கிரனால் நாணயமும், செல்வாக்கும் முறையாகக் காப்பாற்றப்படும். $7\frac{1}{2}$ சனி என்ற பயத்திற்கு ஆளாக வேண்டியதில்லை. தசாபுக்தி நன்கு அமைந்தவர்கள் மேன்மையை எதிர்பார்த்தபடி அடைந்திட முடியும். இந்த ராசியின் நட்சத்திரங்களில் பிறந்தவர்கள் சற்று சலனத்தை அடைய வேண்டியிருக்கும். சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரத்தையும் மற்றும் சுதர்ஸன மந்திரத்தையும் ஜெபிப்பது நல்லது. நவ நாயகர்களைத் திருப்திபடுத்த கணபதி, நவக்கிரகம் அல்லது சுதர்ஸன ஹோமம் செய்யலாம். ஸ்ரீசத்திய நாராயண விரதத்தைக் கொண்டாடலாம்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்குக் குருவின் பார்வை உண்டு. தோஷ பரிகாரமும் உண்டு. அத்துடன் குடும்ப சுகத்திற்குச் சுக்கிரன் உத்திரவாதம் தருவார். அங்காரகனால் ஒரு வீடு, மனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. இதற்குச் சுக்கிரனும் உதவுகிறார். விரயச் சனியினால் சற்றுப் பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்படும். நிதி உதவிக்கு ஒருவரை நாட வேண்டியிருக்கும். இந்த முயற்சியில் வெற்றி உண்டு. இதுவரை இருந்த நெருக்கடிகள் குறைந்து மனதில் அமைதி நிலவும். மகளைப் பற்றியோ அல்லது உறவினர் ஒருவரைப் பற்றியோ கவலையிருக்கும். அது விரைவில் குணமாகும். வங்கியில் பணிபுரிபவர்கள் கவனத்துடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். இதுவரை இருந்த இயலாமை தொடர நியாயமில்லை. அக்டோபருக்கு மேல் நல்லதொரு கால கட்டம் ஆரம்பம். கவலையை விடுங்கள். உறவினர் ஒருவரால் சற்று தொல்லைகள் ஏற்பட்டு விலகும். சுதர்ஸன ஹோமம் செய்வது நல்லது.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

சிலர் இருப்பார்கள் முழுக்க முழுக்க 'ஸீல்' பண்ணப் பட்டவர்களாய். எந்த விஷயத் துக்கும் கண்கள் சிரிக்கமாட்டா. முகம் மலராது. பாதிப்பு உள் வரை நிகழாது. எத்தனையோ பெண்களுக்குத் தெருவில் புன் முறுவல் பூக்க ஒரு முகம் கிடைக் காது. அலுவலகத்தில் நண்பர்கள் கிடையாது. இவர்கள் எல்லா ருமே அடுத்தவர்களிடமிருந்து பெறக் கூடிய பாடங்களை உதாசீனம் செய்பவர்கள். இன் னொருவரிடம் என்ன கிடைக்கப் போகிறது? 'பூ' என்று எடுத்தெறி பவர்கள். இவர்களுக்குப் பேச வும் விஷயமிருக்காது வேற்றா



இன்றைவிட நாளை மேன்மையாய்...

விடம். தேடிப் பிடித்து இவர்களிடம் தொடர்பு கொண்டவர்களிடம் காதையும் திறந்து வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

ஒரு பொருள்துறை அதிகாரி தலை யைப் பிய்த்துக் கொண்டு விதிதங்கள் போட் டுக் கொண்டிருந்தார். அவர் துறையில் வரு மானம் அதிகமாக வருவது நிஜம். ஆனால் மேலிடத்துக்கென்னவோ செலவினங் களும், கொடுக்கப்பட்ட இழப்பீட்டுத் தொகைகளும்தான் பிரம்மாண்டமாகத் தெரிந்தன. எவ்வளவு புள்ளி விவரங்களை

அள்ளி வீசியும் அவர்களைத் துளியும் திருப் திப் படுத்த முடியவில்லை. அந்த நேரம் பியூன் வந்து நின்றார்.

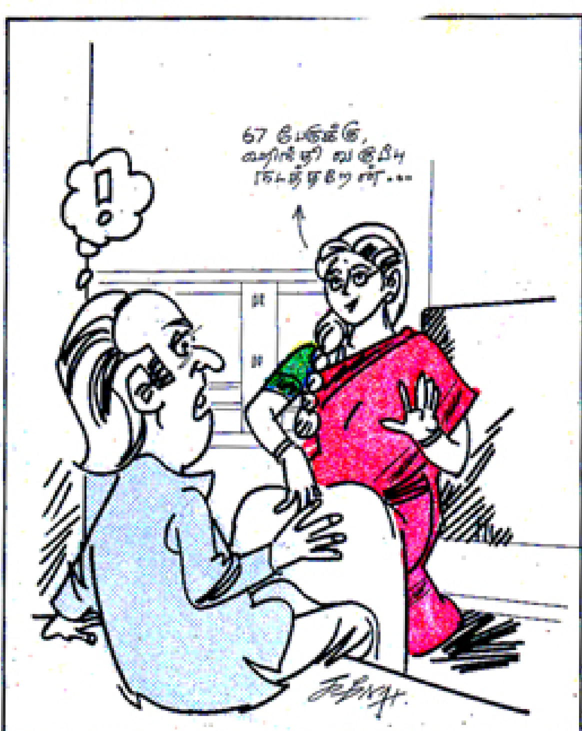
''இன்னா ஸார், எழுபத்தாறில் கொடுத்த அதே தம்மாத்தூண்டு கணக்கே வச்சிக்கிட்டு 'ஓவர்டைம்' தர்றீங்க. வேலை மட்டும் ஐம்பது மடங்கு ஜாஸ்தியாப் போயிட்டுது. எடுத்துச் சொல்லு ஸார் மேலே ஆளுங்களுக்கு'' என்றவர் சேஷ்டை களோடு தொடர்ந்தார். இரண்டு கைகளை யும் கட்டம் கட்டமாகக் குவித்துக் காட்டி.

''80 லே இவ்வளவு பெரிசு கட்டு 'பில்' போடுவேன். 86 லே இம்மாம் உயரமாச்சு. இப்ப பாரு ரூம் முச்சூடும் 'பில்' ரொம்புது. அந்தொட்டு கணக்குப் போட்டுக்க'' என் றார். அதிகாரிக்குப் பொறி தட்டியது. கிராஃ பிக் மற்றும் டயக்ராமாட்டிக் ரெப்ரசன் டேஷன் போட்டுக் காட்டினால் என்ன? உட னடியாக ஒரு பெரிய வரைபடத்தாளில் ஸ்கெட்ச் பேனாக்கள் உதவியோடு உத்தம மாய் ஒரு 'ஸ்கேல்' கணித்துக் கொண்டு அரு மையாய்ப் படம் போட்டார். விகிதாச்சாரப் படி நஷ்டங்களையும் செலவினங்களையும் குறித்தார். ஒரு பெரிய மலையில் ஒரு மூக்கு நுனியளவு போல நஷ்டங்கள் பிரதிபலிக்கப் பட்டிருந்தன. டைரக்டர் பார்த்தார் படத்தை. முகம் மலர்ந்து போயிற்று அவ ருக்கு. அப்படியே பெரிய அட்டை மாடல் செய்து தன் சேம்பரில் வைத்துக் கொண்டார் காட்சிப் பொருளாக.

யார் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதைக் கேட்டுக் கொண்டு அவர்கள் அதை எத்தனை பாதிப்புடன் சொல்கிறார்கள், எவ்வளவு பிரக்ஞையோடு சொல்கிறார்கள், சில சமயம் எவ்வளவு வயிற்றெரிச்சலோடு சொல் கிறார்கள் என்பதைக் குறித்துக் கொண்டால் அதில் உண்மை இருப்பது புலப்படும்.

சொல்லித் தருவதற்கு எல்லோரிடமும் பாடமிருக்கும். சில சமயம் 'பாடம்' தானா கவே தெறித்து விழும். பல சமயம் 'கேளுங் கள் கொடுக்கப்படும்.'

ஒரு எழுத்தாளர் ஒரு இளம் பெண்ணை ரயிலில் சந்தித்தார். பெண், எழுத்தாளரின் விசிறியும் கூட. உரையாடலில் பெண் தன் தொழில் குடும்பம் பற்றிச் சொன்னார். மத்திய அரசாங்கத் துறையில் எழுத்தர் வேலையாம். கணவன், இரு குழந்தைகள். சமீபமாக ரொம்பவும் அலுப்புத் தட்டுவ தாகச் சொன்னார். உடனே எழுத்தாளர் பிரசங்கம் செய்யும் பாவனையில் பிரபல ஆங்கில நாவலாசிரியர்கள் பற்றியும் இலக் கியங்கள் பற்றியும் சொல்லி 'reading habit' ஒன்றுதான் அலுப்பைப் போக்கவல்லது. 'படிக்காமல்' இருக்கவே கூடாது. பெண் களுக்கு அத்தியாவசியமாய் 'படிக்கும்



வாசனை' இருக்க வேண்டும் என்கிற மாதிரி அரைமணி நேரம் சொன்னார். இளம் பெண் முழுவதையும் பொறுமையாய்க் கேட்டு விட்டு நேரமே தனக்கில்லாததைச் சொன் னார். கடைசியாக மெல்லக் கூறினார். ஆபீஸ் விட்டு வீடு வந்த பின் மாலை 6½ முதல் 8 வரை சுமார் 67 பேருக்கு ஹிந்தி வகுப்புகள் நடத்துகிறாராம். 'Reading habit' பற்றிப் பேசிய எழுத்தாளர் முடிந்திருந்தால் விழுந்து நமஸ்காரம் பண்ணியிருப்பார்.



சாதாரணத் தோற்றமுள்ள ஒரு பெண்ணிடம் இத்தனை விஷயமா?

காய்கறி மார்க்கெட் போய் வந்த கோலத்தோடு வீட்டுக்குள்ளேயே கம்ப்யூட்டர் ப்ரோக்ராம் செய்யும் பெண்கள், சமையல் முடிந்த கையோடு டிரெஸ் டிஸைன் செய்யும் பெண்கள், குழந்தைகளை ஸ்கூலில் விட்டு வந்த சூட்டோடு 'பூ அடுக்கல் அலங்காரம்' பண்ணி பூங்கொத்துக்களை ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் வாசல் கடைகளுக்கு சப்ளை செய்யும் பெண்கள் எல்லோருமே இப்போது சாதாரண சகஜங்கள். பாடம் கற்றுக் கொள்ளலாம் பல பெண்களிடம்.



திருமதி வசுந்தரா 'புகை பிடித்தல் நிறுத்தும் முகாம்' நடத்தி வந்தார். அவரிடம் ஆலோசனை பெற்று ஆறு மாத கால கட்டத்தில் சிகரெட்டை விட்டவர்கள் நிறைய பேர். ஐம்பது வயதான 'ஜமீல்' வசுந்தராவிடம் ஒருநாள் வந்தார்.

அவர் வந்தார் என்று சொல்லுவதை விட அழைத்து வந்து தள்ளப்பட்டார் என்று சொன்னால் பொருத்தம்.

''பாருங்க மேடம், 'மைல்ட் ஹார்ட் அட்டாக்' வேறு வந்தாகி விட்டது. சிகரெட்டை ஒரு செகண்ட் கூட கீழே வைப்ப தில்லை'' என்று மகள் முறையிட்டாள்.

ஜமீல் ரொம்பச் சாதுர்யமான பேஷண்ட். 'செயின் ஸ்மோக்கிங்' ஒரு குற்றம் என்பதையே ஒப்புக் கொள்ளாதவர். 'எதற்குப் புகைபிடித்தலை நிறுத்தியாக வேண்டும்?' என்பதாகக் கொடி பிடித் தார்.

வசுந்தரா அழகான ஆங்கிலத்தில் முகவுரை சொன்னார். புள்ளி விவரங்கள், பாதிப்புகளைச் சொன்னார். முதல் 'க்வஸ்சினேர்' கொடுத்து பதில்களை வாங்கி அதற்கேற்ற ஒருவார 'ஹோம் வொர்க்கை'க் கொடுத் தார். ஜமீல் வசுந்தராவைக் குடைந்தெடுத்து அவருடைய செயல்முறை ரகசியங்களைக் கேட்டார். மருந்துகள் இல்லாத 'மானசீக' முறைகளை நிறை குறை சொல்லி அலசினார்.

''ஆகா, நாங்க பேசின பேச்சில் இப்ப சுமார் ஒரு மணி நேரமா தொடர்ச்சியா நான் புகைக்காம இருக்கேன். இதுவே சாதனை தானே!'' என்று மெச்சிக் கொண்டார். பிறகு வசுந்தராவின் குடும்ப வாழ்க்கையைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டார் உரிமையோடு.

''ஸோ இப்ப உங்க கணவர் டியூட்டி போயிருப்பார். நீங்க இங்க இந்த வேலைமேல வந்துட்டீங்க. ரெண்டு பேருமே சார்புகளைக் குறைச்சுக்கிட்டீங்கன்னு சொல்லுங்க.''

''காலையில் எல்லாம் தயார் செய்து விட்டுத்தான் வருவேன். அவரே சாப்பிட்டுக் கிளம்பி விடுவார். சிரமமிருக்காது.''

''கிளம்பற சமயம் ஷர்ட் சரியாயிருக்கா? 'ஷு பாலிஷ்' டல்லாயிருக்கா' என்றெல்லாம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வீட்டில் யாரும் கிடையாது இல்லையா?''

''ஏன் ஆளுயரக் கண்ணாடி இருக்கிறதே. பார்த்துத் தெரிந்து கொள்கிறார்.''

''அட பொண்டாட்டி பார்த்துப் 'பிரமாதமாய் இருக்குன்னால் அது வேறதான். விடுங்க, கிளம்பற நேரத்தில் வயிறு ஏதோ செய்கிறது. நெஞ்சில் அழுத்தமாய்த் தோணுகிறது. என்ன செய்வார்?''

''வேலைக் காரர்களில்லையா? நாங்கள் ஒருவரை ஒருவர் அசட்டுப் பிசட்டென்று எதிர்பார்த்துச் சார்வதில்லை. வக்கிரமான விமரிசனங்களும் கிடையாது.''

''ஜாயிண்ட் பேங்க் பாலன்ஸ் மட்டும் பலப்படுத்துவீங்கன்னு தோணுறது.''

''அப்படிக் கூட கிடையாது. அவரவர் தனித்தனி அக்கௌண்ட். அடுத்தவர் வரவு செலவு பற்றி ஐடியாவே கிடையாது. இருவரும் அனாவசியமா செலவு செய்வ தில்லை. மொத்தச் செலவென்றால் அவரவர் பங்கு உண்டு.''

ஜமீல் அதிர்ந்து போனார்.

''ஐயோ மிஸஸ் வசந்தரா, இந்த மாதிரி ரே கூரையின் கீழ் அகதிகளைப் போலத் னித்தனி வாழ்க்கையா? இதற்குப் பெயர் முழு தனி நபர் சுதந்திரமா? சேச்சேச்சே! இதை வளர விடக் கூடாது. தனித் தனியே தொழில். தனித் தனியே சேமிப்பு. இதற்குத் தாம்பத்தியம் ஏன் மத்தியில்'' என்று கத்த ஆரம்பித்து விட்டார்.

இந்த அதிகப் பிரசங்கி க்ளையண்டிடம் வசந்தராவுக்கு ஆத்திரம் மூண்டது உண்மை.

ஆனால் மறு நாள் முதல் கணவன் அலுவலுக்குக் கிளம்பிய பின் தான் வீட்டை விட்டுப் புறப்படலானார். சாத்தியம் இருந்த போது நடத்தலாமே! மாலைகளில் தன் 'அட்வொகேட்' கணவன் முன்னிலையிலேயே அவர் உதவியுடன், சேர்ந்தே ஃபேமிலி கௌன்ஸலிங்' செய்ய ஆரம்பித்தார். சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு எல்லா அக்கௌண்ட்டையும் 'ஜாயிண்ட்' அக்கௌண்ட் பண்ணினார்.

இதெல்லாம் ஏற்கெனவே செய்யத் தடையாக இருந்த தன் 'இண்டலெக்டை'க் கணவன் முன் மட்டும் ஒதுக்கி விட்டு வெறும் மனைவியானார்.

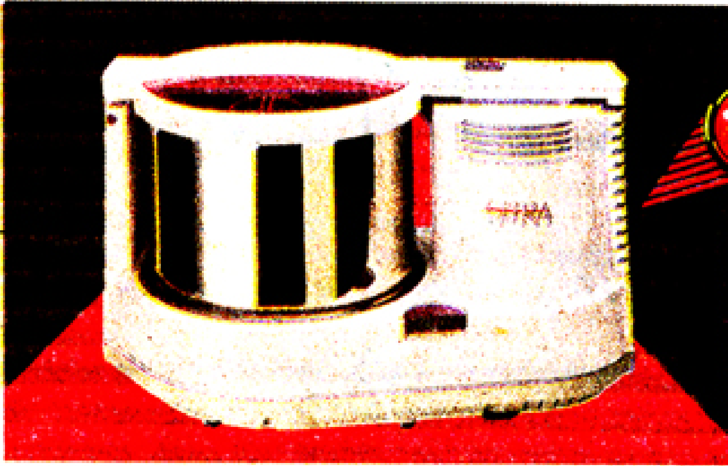
புடைவைக்குச் சண்டை போடும், பாத்திரத்தில் மிச்சம் வைக்கப்படாத கோஃப்தாக்கிக்காக முகம் சிணுங்கும் சாதாரணப் பெண்ணானார் கணவர் முன்.

அந்த மாதிரி தான் 'கொண்டை நல்லா யில்லே' 'ட்ரெஸ் அசிங்கமாயிருக்கு' என்று போகிற போக்கில் விமரிசிக்கும் குழந்தைகள் வார்த்தையை மதித்து இரண்டாவது முறை கண்ணாடி பார்த்துத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். எந்த அற்பமான ஐடியாவானாலும் கேட்டவுடன் படித்தவுடன் ஒரு முறை முயன்று பார்த்து விட வேண்டும். ஏதோ புத்தகத்தில் போட்டிருந்தது. வீட்டு நபர்களுக்கிடையே கடிதத் தொடர்பு வேண்டும். அதாவது எழுத்து வழிக் கருத்துப் பரிமாற்றம் வேண்டும் என்று. கமலி படித்தார். வீட்டுக்குள்ளேயே யாராவது கடிதமெழுதிப் படித்துக் கொள்வார்களா?

பண்ணிப் பார்க்கலாம் காசா பணமா என்று தோன்றியது. ஒரு கற்றை வெள்ளைத் தாள்களை 'டாக்' மூலம் இணைத்துச் சமையலறை வாசல் படியில் ஆணியடித்து யார் கண்ணிலும் படாமல் உள் பக்கமாய் மாட்டினார். குழந்தைகளுக்கும் கணவருக்கும் விளக்கினார். தோன்றியதையெல்லாம் எழுதச் சொன்னார். அது திறந்த டைரி. வீட்டு நபர்கள் மட்டுமே படிக்க முடியும்.

அல்ட்ரா

கிரைண்ட்+





இந்தியாவின் முதல்

"டேபிள் டாப்" ஆட்டுக்கல்

அல்ட்ரா கிரைண்ட்+ இக்கால பெண்களுக்கென்றே உருவாக்கப்பட்டது.

நவீன வடிவில் கவர்ச்சிகரமான, நேர்த்தியான ஆட்டுக்கல் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+
தொல்லையற்ற ஓர் மகிழ்ச்சியான அனுபவம் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+.

சாதாரண வெட் கிரைண்டரை மிஞ்சும் இதன் தனி சிறப்பம்சங்கள்:

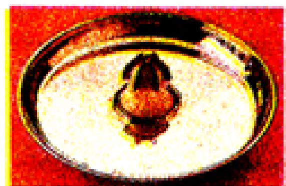
எக்ஸ்ட்ரா பொருந்து சாதனங்கள்
(தேவைக்கேற்ப வாங்கிக்கொள்ள)



சிறந்த அரையல்
அதிக மென்மையான மாவு
சுழற்றி எடுக்கக்கூடியவை



மாவு பிசை சாதனம்



தேங்காய்த் துருவி

எல்ஜி தயாரிப்பு

எல்ஜி ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
எல்ஜி ஹவுஸ், திருச்சி ரோடு,
கோயம்புத்தூர் - 641 045.
Ph: 213984 / 214589

ULTRA GRIND +

PATENT PENDING/DESIGN
REGD. NO. 163445 & 163446.

Anugrah 1237/93

புதுயுக வசதி அல்ட்ரா. புதியதோர் அனுபவம் அல்ட்ரா.



டாக்டர் மாம்

ஹெர்பல் குரோத் டானிக் உங்கள்

குழந்தை வளர்ச்சி அடைவதற்கு உண்ணும் ஆவலைத் தூண்டுகிறது.

நீங்கள் உணவு ஊட்டும் போதெல்லாம் உங்கள் குழந்தைகள் உணவைத் தட்டிவிட்டு விளையாட்டில் கவனம் செலுத்துகின்றன. ஆகவே வளரும் வாய்ப்பை இழக்கின்றன. உங்கள் குழந்தைக்கு நன்கு சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தால் அது வளர்வதற்கு அத்யாவசியமான புரதம், கார்போ ஹைட்ரேட்ஸ் தாதுக்கள் வைட்டமின்கள் ஆகிய சத்துக்கள் கிடைக்கும். இதற்கு வழி: குழந்தைக்கு, சாப்பாட்டிற்குமுன் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் டாக்டர் மாம் கொடுங்கள். அது உண்ணும் ஆவலை நன்கு தூண்டும். இதில் ஒரு நன்மை என்னவென்றால் இந்த டானிக், தெவிட்டாத ருசி உள்ளது. நீங்கள் நல்ல வித்தியாசத்தை கவனிக்கலாம். குழந்தைக்கு விளையாட்டுக்காட்டியோ பயமுறுத்தியோ உணவு ஊட்டத் தேவை இல்லை குழந்தை தானே மேலும் மேலும் கேட்கும். விளையாட்டில் துடிதுடிப்பு, படிப்பிலே கூர்மை வேகம், அத்தனை சக்தி குழந்தைக்கு. உங்கள் குழந்தைக்கு அன்றாடம் டாக்டர் மாம் டானிக் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். குறிப்பாக வளர்ச்சியின் முக்கிய காலக்கட்டமான 3 வயது முதல் 12 வயதுக்கு இடையே. உங்கள் குழந்தைக்கு அது வழக்கமாகிவிடும். அதை குழந்தை மிகவும் விரும்பும். டாக்டர் மாம் பல்லாண்டுகளாக நிருபணம் பெற்ற மூலிகைகளான பிராஹ்மி, அஸ்வகந்தா, அமலகி போன்றவற்றை தூய்மையான வடிவில் கொண்டுள்ளது. அது இயற்கையானது, பாதுகாப்பானது, மருத்துவ ரீதியில் நிரூபிக்கப்பட்டது. அத்துடன் உலகெங்கிலும் மருந்துகளுடன் பிராண்டு கடன் கூடிய. பலகோடி மதிப்புள்ள கம்பெனியான ஜே.பி. கெமிகல்ஸ அன்ட் ஃபார்மாசூடிகல்ஸிலிருந்து வருகிறது. டாக்டர் மாம். இன்றே கொண்டுவாருங்கள் இல்லத்திற்கு. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து அவர்களுக்கு உண்ணும் ஆவலைத் தூண்டுங்கள்.



டாக்டர் மாம் ஹெர்பல் வரிசைகள் உள்ளிட்டவை: காஃப் ஸிரப் – இருமலுக்கு முற்றிலும் இயற்கை மற்றும் பெயின் பாம் – இயற்கையான இதமான வலிநிவாரணி.

டாக்டர் மாம் ஹெர்பல் குரோத் டானிக் வளரும் குழந்தைக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்.

'இந்த மாதம் எட்டாவது முறையாய் வத்தல் குழம்பு'.

'பதினாறு வருடமாக விட்டுப் போயிருந்த நட்பு இன்று தொடர்ந்தது. அவனாகவே சிரித்துப் பேசினான். சந்தோஷமாய் இருந்தது.'

'விடியற்காலை நாலுமணிக்கு டியூப் லைட் போடுவதைத் தவிர்க்கலாமே முடிந்தால். எனக்கு ஆபீஸில் தூக்கம் வருகிறது'.

இந்த மாதிரியெல்லாம் ஒருவருக்கொருவர் சொல்லிக் கொள்ளும் விஷயங்களைத் தேதி வாரியாகப் பதிவு செய்தனர் வீட்டில் எல்லோரும்.

மூன்று மாதம் கழித்து நிதானமாக பதிவுகளை அலசிப் பார்த்தனர் எல்லோருமாக. விளைவுகள் எதிர்பாராத அளவு பிரமாதமாக இருந்தன.

ரொம்ப அடக்கமான எளிமையான பையன் திடீரென்று 'Luxury loving' ஆகியிருந்ததைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. அவன் எழுத்தில் முழுக்க முழுக்க பணவசதி பற்றியே பாதிப்பு இருந்தது. சாதாரண பேச்சு வார்த்தைகளில் இப்படி மாற்றங்களை அறிவது கஷ்டம்.

உதாரணமாக பேச்சு வார்த்தையில் செய்தி 'லட்டு எனக்கு வேண்டாம்' என்றிருக்கும். அதே எழுத்தில் 'இனிப்பு பல்லிடுக்கில் கூச்சம் ஏற்படுத்துவதால் லட்டு எனக்கு வேண்டாம்' என்றிருக்கும். எழுத்தில் பாதிப்பு ஆணித்தரமாகவும் சந்தேகத்துக் கிடமில்லாமலும் இருக்கும். சுமதியின் பெண் விபரீதமான யதார்த்தத்துக்குத் திரும்பியிருந்தது புரிந்தது. துளிக் கூட 'கனவு' என்பதே இல்லாமல் எப்போதும் காரியங்களை ரசிக்காமல் காரணங்களையே ஆராய்ந்து கொண்டு, விஷயங்களை முடிக்காமல் விளைவுகளையே நினைத்துக் கவலைப்படுவதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. சுமதிக்குத் தன் குறைபாடுகளை அடையாளம் காண முடிந்தது. தந்தைக்குத் தன் பிள்ளைகளும் மனைவியும் இவ்வளவு மனமுதிர்ச்சி எப்போது கற்றார்கள் என்று வியக்க முடிந்தது. இதெல்லாம் பரஸ்பர சம்பாஷணையில் அறியப்படக் கூடிய விஷயங்களில்லை. சில நுட்பங்களை வாய் வழியில் வார்த்தைகளாக வெளியிடும் போது கொச்சையாகிப் புனிதமிழந்து போகின்றன.

இப்படி சின்ன 'டிப்ஸ்'களை படித்தாலும் யாரிடம் கேட்டாலும் சிரமேற்கொண்டு பார்க்கலாம். நமக்குத் தெரியாத விஷயங்கள் நிறைய உண்டு உலகில் . இப்போது பனாரஸ் புடைவைத் தலைப்பில் 'நெட்' வைத்து உள்புறமாகத் தைக்கிறார்கள் ஜரிகை இழுபடாமல் இருக்க. இலை வடாம் ஸ்டாண்ட்' இல்லாமல் வெறும் தகட்டுத் தட்டில் எண்ணெயின்றி 'ஆவி வேக்காடு' பண்ணினாலே பிரமாதமாய் வருகிறது. எல்லா விஷயத்துக்கும் 'மாற்று' இருக்கிறது 'மேம்பட்ட முறை' வந்திருக்கிறது. தினம் தினம் பாடம் கற்று வளருவோம், நேற்றிருந்ததை விட இன்னும் கொஞ்சம், காலையை விட மாலையில் அதிகமாய், இன்றை விட நாளை மேன்மையாய் என்கிற ரீதியில் வளர்ந்து மேம்படுவோம்.

– மாலதி

புதியவை அறிமுகம்

பாடிகேர், சானிடரி பாதுகாப்பு மற்றும், தனி நபர்க்கான பராமரிப்பு பொருள்களைத் தயாரித்தளிக்கும் ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் நிறுவனத்தினர் பற்சொத்தையை நீக்கும் தயாரிப்பினையும் தந்துள்ளன. 'ரீச் ஆன்டி-காவிட்டி டென்டல் ரின்ஸ்' பற்சொத்தையைத் தவிர்ப்பதிலே ஒரு பெரிய முன்னேற்றமாகும். இலவங்கப் பட்டை மணம் கொண்ட, இதன் பற்சொத்தையை எதிர்த்திடும் ஃப்ளோரைடு ஃபார்முலா டூத்பிரஷ் நுழைய முடியாத இடங்களுக்கும் செல்கிறது, பற்சிதைவையும் தடுக்கிறது என்கிறார்கள்.





செடி வாங்கப் போகலாமா?

மொட்டை மாடியில் ஒரு நந்தவனத்தையே உருவாக்கியுள்ள திருமதி சரோஜா பாண்டியனின் வீட்டில் எடுத்த புகைப்படங்கள்.
தகவல் உதவி : லலிதா ராஜகோபால்

இப்போது நகரங்களில் வேகமாக வளர்ந்து வரும் 'பேஷனி'ல் ஒன்று வீடுகளில் செடி வளர்ப்பது. வசிப்பதற்கே இடமில்லாமல் ஒண்டுக்குடித்தனங்களிலும், அடுக்குமாடி கட்டிடங்களிலும், அறைகளிலுமாக வசிப்பவர்களைத்தான் பெரும்பாலும் இந்தச் செடி வளர்ப்பு மோகம் தொற்றிக் கொண்டுள்ளது. அநேகமாக எல்லா பால்கனிகளிலும், மொட்டை மாடிகளிலும், ஜன்னல் விளிம்புகளிலும், தாழ்வாரங்களிலும் ஓரிரு பசுந் துளிர்களாவது காட்சி தருகின்றன. செடி வளர்ப்பின் மோகத்தினால் சில செடிகளின் விலைவாசியும் 'சர்'ரென்று ஏறி விட்டது.

ஒரு காலத்தில் வீடுகளில் வளர்க்கப்பட்டுக் கால்களில் மிதிபட்ட கனகாம்பரம், டிசம்பர் வகைகளும், டேபிள் ரோஸ், லண்டானா வகைகளும் பத்து ரூபாய் விலையிலிருந்து இருபத்தி ஐந்து ரூபாய் வரை விற்கப்படுகிறது. இப்படி விற்கப்படும் செடிகளை 'வீட்டுச் செடிகள்' (house plants), 'வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிகள்' (Indoor plants), 'தோட்டத்தில் வளர்க்கும் செடிகள்' (Garden plants) என்று இனம்பிரித்து விளம்பரப்படுத்துகிறார்கள். செடி வளர்ப்பதை பொழுதுபோக்காகவும், பேஷனாகவும் நினைக்கும் மக்கள் உடனே ஓடி சென்று இவற்றை வாங்கி விடுகிறார்கள். செடி வாங்குபவர்களில் பெரும்பான்மையினர் முன்னர் சொன்னது போல் ஒண்டுக்குடித்தனவாசிகளாகவோ அடுக்கு மாடி கட்டிடங்களில் வசிப்பவர்களாகவோ இருப்பதால்

'வீட்டுச் செடிகள்' மற்றும் 'வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிக'ளையே அதிகமாக விரும்பி வாங்குகிறார்கள்.

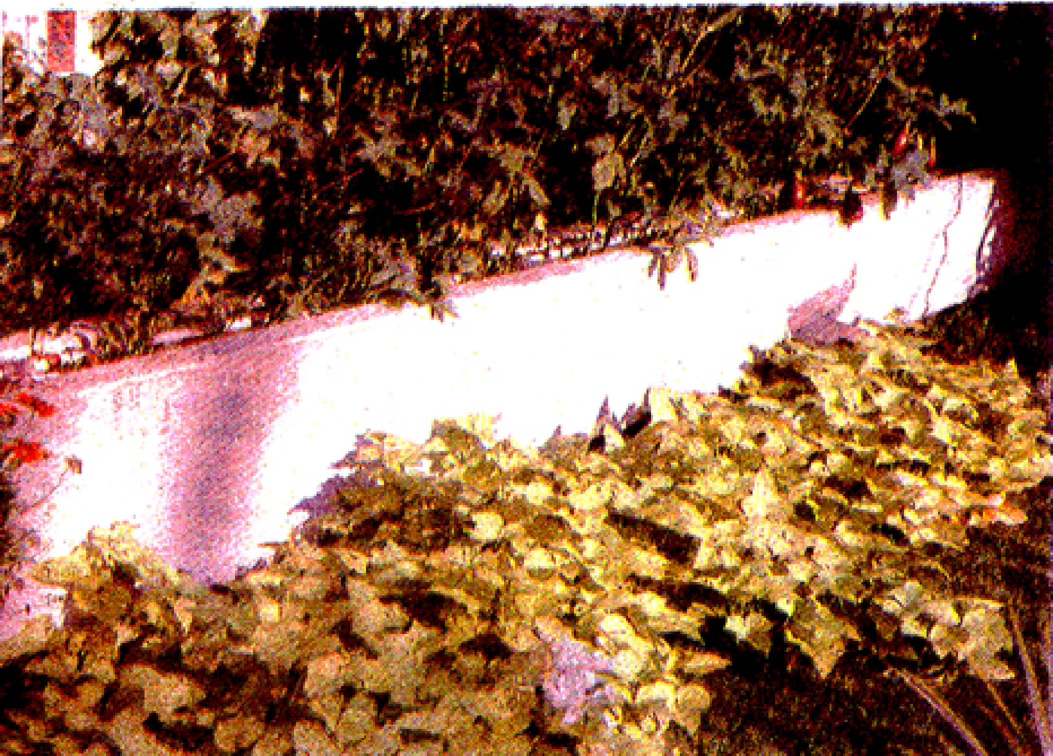
ஓரளவுக்கு வெயிலில்லாமல் நிழலிலேயே சமாளித்துக் கொண்டு வளரும் செடிகளைத்தான் நாம் 'வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிகள்' என்கிறோம். அப்படியானால் 'வீட்டுச் செடிகள்' என்றால் என்ன? நிஜத்தில் 'வீட்டுச் செடிகள்' 'வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிகள்' 'தோட்டத்தில் வளர்க்கும் செடிகள்' என்றெல்லாம் செடி வகைகளை இனம்பிரிக்க முடியாது.

அடிப்படையில் நிலத்தில் வளரும் செடிகளை 'நல்ல வெயிலில் மட்டுமே வளரும் செடிகள்' 'நிழலிலும் (அதாவது குறைந்த வெயிலில்) வளரும் செடிகள்' என்று மட்டுமே பிரிக்க முடியும். மற்றபடி செடி வளர்ப்பில் நாட்டமுடையவர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஒரு யுக்திதான் இப்படி விளம்பரப்படுத்துவது.

எந்தவிதமான செடியையும் வீட்டின் உள்ளே, வெளிச்சமோ வெயிலோ இல்லாத இடத்தில் வளர்ப்பது என்பது இயலாத காரியம். குறைந்தபட்சம் காலையில் இரண்டு மணி நேரமோ அல்லது காலையிலும் மாலையிலுமாக ஒவ்வொரு மணி நேரமோ செடிகளுக்கு சூரிய வெளிச்சம் தேவைப்படுகிறது. இல்லாவிட்டால் வாங்கி வந்த பத்துப் பதினைந்து நாட்களிலேயே செடி இறந்து விடும் அல்லது இலைகள் தம் பொலிவையும் பசுமையையும் இழந்து விடும்.

சரி. அப்படியானால் நட்சத்திர ஹோட்டல்களின் வரவேற்பறைகளிலும் சில அலுவலகங்களின் உள்ளேயும், சினிமா தியேட்டர்களின் உள்ளேயும் அலங்காரச் செடிகள் வளர்க்கப்படுகின்றனவே. அவை மட்டும் பச்சைப் பசேல் என்று செழித்து வளர்ந்திருப்பது எப்படி என்ற கேள்வி பிறக்கிறதல்லவா? அவர்கள் புத்திசாலித்தனமாக செடிகளை நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாற்றிக் கொண்டிருப்பதுதான் காரணம். பழைய செடிகளை அவற்றுக்கென்றே பிரத்யேகமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கும் திறந்தவெளித் தோட்டத்துக்குக் கொண்டு போய் வைத்து விட்டு சில நாட்கள் கழித்து, இப்போது பழசாகிப் போன செடிகளுக்கு மாற்றாக அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்துவார்கள். இப்படி அவ்வப்போது நல்ல வெளிச்சத்திலும் வெயிலிலும் வைக்கப்பட்டு வளர்ப்பதால் அவை நன்கு வளருகின்றன. இப்படி மாற்றப்படும் செடிகள் ஏறக்குறைய ஒரே மாதிரி இருப்பதால் மாற்றம் சட்டென்று உணரப்படுவதில்லை.

தோட்டமில்லாத, அதிக வெளிச்சம் கிடைக்காத, நிழல் அதிகமுள்ள வீடுகளில்



செடிகளையே வளர்க்க முடியாது என்றில்லை. அது செடிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறையையும் சுற்றுச் சூழலையும் பொறுத்த விஷயம். இம்மாதிரியான சூழலுக்கு ஏற்றவை பெரணிகள்தான். பெரணிகள் பூக்காது. இவற்றுக்கு விதைகள் கிடையாது. நிழலான இடத்தில் நன்கு வளரும். தண்ணீரும் அதிகம் விட வேண்டாம். பெரணிகளில் அனிமியா, அடியாண்டம், டெவல் லியா, வாள் பெரணி ஆகியவை சுலபமாக நர்சரிகளில் கிடைக்கும்.

கவர்ச்சிக்காக கள்ளிகளையும் கற்றாழைகளையும் விரும்பி வாங்கிப் போகிறார்கள் சிலர். கள்ளி, கற்றாழை வகைகள் நிழலில் வளராது. வெப்பமான சீதோஷ்ணத்தில்தான் வளரும். பூச் செடிகளில் டேபிள் ரோஸ், வாடாமல்லி, வெர்பீனா, கிரஸம்பிரயான்தமம் எனப்படும் ஐஸ் பிளான்ட் வகைகள், குரோட்டன்ஸ¬களில் போதாஸ் எனப்படும் மணிபிளான்ட், கோலியஸ் வகைகள், கீரைகளில் பொன்னாங்கன்னி, வெந்தயக்கீரை, கொத்துமல்லி வகைகள், குத்துச் செடிகளில் கனகாம்பரம், லண்டானா வகைகள், கிழங்குப் பூக்களில் கல்வாழை வகைகள் - இவற்றையும் இன்னும் ஒருசில செடிகளையும் நாளொன்றுக்கு இரண்டு மணி நேர வெயிலில் மட்டுமே வைத்தும் (நல்ல காற்றோட்ட மான இடம் அவசியம்) வளர்க்க முடியும். காலை வெயில் இச் செடிகளின் மீது படும்படி பூந்தொட்டிகளை வெளியே வைத்துப் பின் எடுத்து உள்ளே வைத்து வந்தால் செடிகள் நன்கு வளரும்.

அதிகமான வெயில் வராத இடத்தில் செடிகளை (முக்கியமாக பூந்தொட்டிகளில் வளர்க்கும் செடிகளை) வளர்க்கும் போது கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம் தண்ணீரை அளவோடு விட வேண்டும் என்பது. செடி மூழ்கும்படி தண்ணீர் ஊற்றப்பட்டு, வெயிலும் கிடைக்காது போகும் பட்சத்தில் வேர் அழுகி செடி செத்து விடக்கூடும்.

இனி ரோசரிகளைப் பார்க்கலாம். ரோஜாக்களை விரும்பாதவர்களும் உண்டா? ரோசரிக்குச் செல்பவர்கள் வண்ணத்தாலும் வடிவத்தாலும் மாறுபட்ட ரோஜாக்களை ஒரே இடத்தில் பார்த்தவுடன் மலர்களின் அழகால் கவரப்பட்டு என்ன விலையானாலும் கொடுத்து ரோஜா செடிகளை வாங்கி விடுகிறார்கள். செடிகளை வாங்கும்போதே உரம், பூச்சி மருந்து என்று பலவிதமான பாக்கெட்டுகளையும், பாட்டில்களையும் வாங்க வேண்டியதாகிறது. பில் போட்டபின்தான் சிலருக்கு வீட்டில் ரோஜாவை வளர்க்க முடியுமா என்ற சந்தேகமே வரும்.

ஆனால் தோட்டத்தில் இல்லாது மற்ற எந்த இடமாக இருந்தாலும், எரு போட்டு, பூச்சி மருந்து தெளித்து, என்னதான் பாதுகாப்பாக வளர்த்தாலும், ஓரிரு மாதங்களில் அல்லது அதிர்ஷ்டவசமாக சில சமயங்களில் ஐந்து ஆறு மாதங்களில் செடி பட்டுப் போய்விடும். ரோஜா நன்கு வளர வெயில் அவசியம். குறைந்தது நான்கு மணி நேரமாவது ரோஜா செடி வெயிலில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

செடிகளை எங்கிருந்து வாங்கினாலும் நல்ல வெயிலும் வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும் இல்லாதபட்சத்தில் அவற்றை வளர்க்க முடியாது. சில நர்சரிகள் செய்வது போல ட்யூப் லைட்டுகள் மூலம் செடிகளுக்கு வெளிச்சம் கொடுத்து வளர்த்தாலும் சில செடிகளைதான் இம்முறையில் வளர்க்க முடியும். அதுவும் செடிகள் ட்யூப் லைட்டுக்கு மிக அருகில் வைக்கப்பட்டால் ஒழிய அவற்றுக்கான வெளிச்சம் ட்யூப் லைட்டில் இருந்து கிடைப்பது அரிது.

ஆக எந்த வழியிலும் ஏமாறாமல் இருக்க செடிகளை வாங்குவதற்கு முன் கீழ் கண்டவற்றை பரிசீலித்துக் கொள்ளுங்கள் :

1. உங்கள் வீட்டில் செடிகளை வளர்க்க போதுமான இடவசதி இருக்கிறதா? (இடவசதி என்பதிலேயே செடிகளுக்கான காற்றோட்டம் என்பதும் வெளிச்சம் என்பதும் அடங்கும்.)

2. பால்கனிக்கோ, தாழ்வாரத்துக்கோ அல்லது வராண்டாவுக்கோ இடமாற்றம் செய்து வளர்க்கப் போகும்பட்சத்தில் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது செடிகளை வெயிலில் எடுத்து வைக்க வசதியிருக்கிறதா?

3. நீங்கள் வாங்கப் போகும் செடி எந்தச் சூழலுக்கு நீங்கள் எடுத்துப் போகிறீர்களோ அந்தச் சூழலில் வளரக்கூடியது தானா?

4. நியாயமான விலை கொடுத்துத்தான் அந்தச் செடியை வாங்குகிறீர்களா?

மேற்கண்ட நான்கு கேள்விகளுக்குமான உங்கள் பதிலைக் கொண்டு, உங்கள் வீட்டுச் சூழலுக்கு ஏற்ற வகையில் செடிகளை வாங்கிப் பயன் பெறுங்கள்.

– பவானி

சில டிசைன்கள் 1



– சுமதி

B.நாகிரெட்டி



சந்தமாமா விஜயா
கம்பைன்ஸ்

ரஜினிகாந்த்

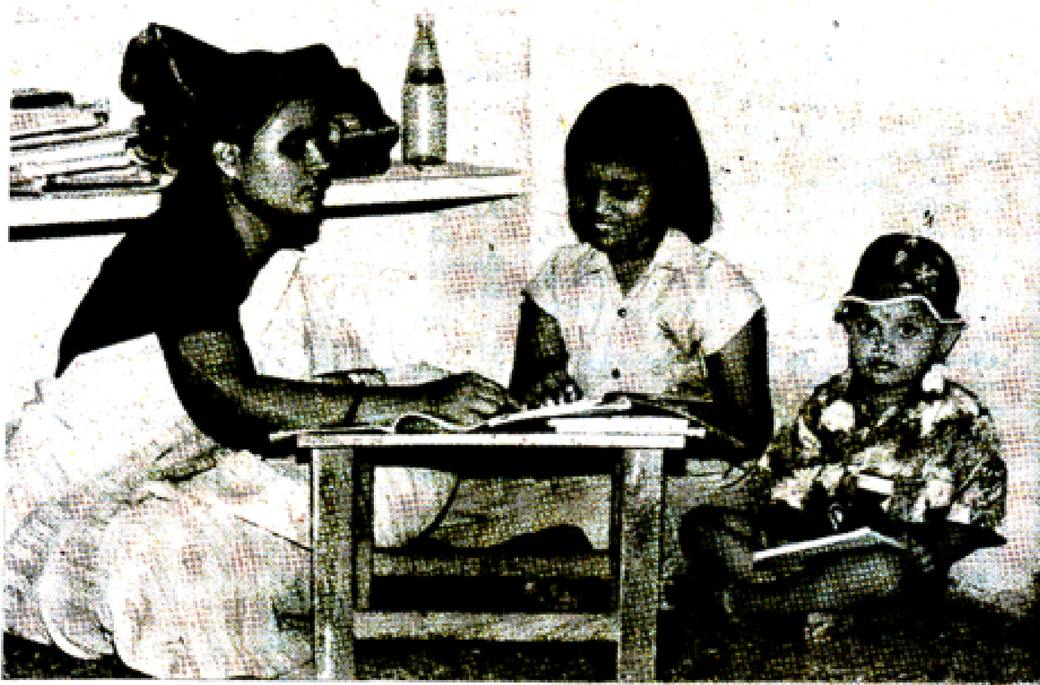
உழைப்பாளி

இளையராஜா M.C.சேகர்

P.வாசு

B.வெங்கட்ராமரெட்டி





"ஸ்கூல் ஆரம்பிக்கப் போகுது. அடுத்த கிளாஸ் புஸ்தகத்தை எடுத்து வைக்கப் படிக்கலாமில்லை? அது கிடையாது. கிரிக்கெட் விளையாடக் கிளம்பிடறான் மாமி. நல்லா லீவு விட்டாலும் விட்டாங்க...."

நமது தாய்மார்கள் மகன்களை கண்டிப்பதைக் கேட்டிருக்கிறோம். மகள்களும் விதிவிலக்கல்ல. பெற்றோர்கள் என்றால் 'கண்டிப்போடு வளர்க்க வேண்டும்' என்று நம் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்து விட்டிருக்கிறது.

கண்டிப்பு வேண்டியதுதான். ஆனால் கண் மூடித்தனமான கண்டிப்பு நல்லதற்கா? சிறிது பார்ப்போம்.

நாம் இன்று உலகில் மதிப்பவர்கள் யார் யார்? பெரிய தொழிலதிபர்கள், விஞ்ஞானிகள், மருத்துவர்கள், கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், நீதிபதிகள், சிந்தனையாளர்கள். இன்னும் எத்தனையோ பேர்.

இவர்களை நாம் மதிப்பு, உயர்வாய்ப் பார்ப்பது எதற்காக? நன்றாக யோசித்துப் பார்ப்போம். எல்லோரும் மிக அதிகம் படித்து, மிக மிக அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்கியவர்களா?

இல்லை. படிக்காதவர்கள், ஓரளவு படித்தவர்கள், மெத்தப் படித்தவர்கள் அனைவருமே இதில் இருக்கிறார்கள். அப்படியென்றால் படிப்பு தவிரவும் இன்னும் எத்தனையோ விஷயங்கள் நல்லவைவாக, விரும்பத்தக்கதாக, மதிப் புக்கு உரியவைவாக இருக்கின்றன.

இங்கு கொஞ்சம் கவனம் தேவை. படிப்பு அவசியமில்லை என்று நாம் சொல்லவில்லை. படிப்பும் அதனுடன் இன்னும் சிலவும் முக்கியம் என்கிறோம்.

ஆனால் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ, நமது சமுதாயத்தில் , குடும்பங்களில் இன்று படிப்புக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம்.

"படிடா... படிடி, படிடா... படிடி...."

இதே இராமாயணம்தான் பெரும்பாலான பெற்றோர்களுக்கு. தங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி சிந்திக்க, சிராக்க நேரமில்லை. அவர்கள் நன்றாக வர வேண்டுமென்ற எண்ணம் மட்டும் இருக்கிறது.

அதற்கான ஒரே வழி படிக்கச் சொல்லுவதுதான் என்று நினைக்கிறார்கள். இது சரியா? இல்லை.

படிப்பு தவிர குழந்தைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை, புரிந்து கொள்ள வேண்டியவை, அனுபவப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டியவை, பழகிக் கொள்ள வேண்டியவை எத்தனையோ உள்ளன. அதை

படிப்பும் தேவைதான் ஆனாலும்...

யெல்லாம் விட்டு விட்டு வெறும் படிப்பு மட்டும் போதுமா?

நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு வாழ்க்கை என்பது மிகச் சிறிய வட்டம், அல்லது சுழற்சி.

'நம் குழந்தைகள் நன்றாக படிக்க வேண்டும், அப்பொழுதுதான் வேலை கிடைக்கும், அப்பொழுதுதான் கஷ்டமில்லாது இருப்பான்.

அவர்களை அறியாது அவர்கள் என்ன முடிவு செய்து விட்டார்கள்? கஷ்டம் என்று வந்தால் அது வேலையில்லாததாலேயோ, அல்லது பணம் இல்லாததாலேயோதான் என்று முடிவு செய்து விட்டார்கள். இது சரியா? இல்லவே இல்லை. வேலையும், பணமும் அவசியந்தான். அதற்காக அது மட்டும் போதுமா? அது இருப்பவர்கள்

''நான் 'எஸ்கர்ஷன்' போய்ட்டு வர்றேம்மா...''

''வயசுக்கு வந்த பொண்ணு என்னடி எஸ்கர்ஷனும், கிஸ்கர்ஷனும்...?''

''எல்லாம் பொம்பளைப் புள்ளைங்கதாம்மா... ஸ்கூல் பஸ்கலயே போயிட்டு....''

விடமாட்டார்கள். உலகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு பறிக்கப்படுகிறது.

ஒரு ஆணோ பெண்ணோ அவர்களுடைய 'பர்சனாலிட்டி' எனப்படும் குணாதிசயம் இளம் வயதிலேயே அதிகம் செதுக்கப்படுகிறது.

தண்ணீர் போன்ற நிறமற்ற அவர்களின் பர்சனாலிட்டியை நிர்மானிப்பது பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், மற்றும் 'என்வி



எல் லாம் நிம்மதியாக இருக்கிறார்களா? கிடையாது.

பயம், தன்னம்பிக்கை இன்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை, சங்கோஜம், 'கிரியேட்டிவிட்டி' இல்லாமை, முயற்சித்துப் பார்க்கும் Risk Taking Ability இல்லாமை, சுய இரக்கம், பொறாமை ஸ்போர்டிவாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாமை என்று ஆயிரம் பிரச்னைகள் நமது குழந்தைகளை பின்னாவில் தாக்குகிறது. ஏன்?

சின்ன வயதில் அவர்களை வீட்டிற்குள்ளேயே முடக்கி, தொடையில் கிள்ளி, கண்களை உருட்டி மிரட்டி படிக்க வைக்கிறோம். படிக்க மட்டுமே வைக்கிறோம்.

வீட்டிற்கு யாரும் விருந்தினர் வந்தால், ''நீ உள்ள போய் படி...'' அவர்களோடு (வெளியாட்களுடன்) பழக வாய்ப்பு கொடுப்பதில்லை.

ரான்மெண்ட்' எனப்படும் சுற்றுப் புறமும் சூழ்நிலைகளும்தான்.

தைரியம், தன்னம்பிக்கை, குழந்தைகளுக்கு வரவேண்டுமானால், சில விஷயங்களையாவது அவர்களாக முயற்ச்சித்துப் பார்க்க விட வேண்டும். 'இதைச் செய்யாதே, அதைச் செய்யாதே' என்று நம் சௌகர்யங்களுக்காக அவர்களை முடக்கக் கூடாது.

எதையும் சிறு வயதில் தனியாய் செய்ய முடியாத (விடப்படாத) குழந்தைகளால் பிற்காலத்தில் பெரிதாய் எதை சாதிக்க முடியும்? ஒன்றும் முடியாது. பயப்படுவார்கள். நம்மால் செய்ய முடியுமா? சரியாய் வருமா? கெட்டு விடுமோ?' இந்த பயம் இருந்து கொண்டேயிருக்கும்.



RPS BENEFIT FUND LTD

(Declared as "NIDHI" by the Central Governemnt)



உங்களுக்கு வழங்குகிறது
20% வட்டி ...
கிடைக்கிறது 100%
நம்பகமான சேவை.

பென்ஷனர் பெனிபிட் டெபாசிட் திட்டம்

(காலம் 12 மாதங்கள்)

ரூ. 12,000/- மற்றும் அதற்குக் கூடுதலான டெபாசிட்டுகளுக்கு	: ஆண்டுக்கு 20%
ரூ. 5,000/- லிருந்து ரூ. 12,000/- வரையிலான டெபாசிட்டுகளுக்கு	: ஆண்டுக்கு 19%
ரூ. 5,000/- க்குக் குறைவான டெபாசிட்டுகளுக்கு	: ஆண்டுக்கு 18%

வயதுமுதிர்ந்தோர், முன்னாள் ராணுவத்தினர், விதவைகள் மற்றும் உடல் ஊனமுற்றவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெறலாம். பிரதி மாத வட்டிக்கான பின் தேதியிட்ட வாரண்டுகள் முன்னதாகவே வழங்கப்படும்.

இதர சேமிப்புத் திட்டங்கள்:
ஃபிக்சட் டெபாசிட்டுகள், குமுலேடிவ் டெபாசிட்டுகள் மற்றும் சேவிங்ஸ் டெபாசிட்டுகள்.

நகை மற்றும் அடமானக் கடன் :
தங்கஆபரணங்கள் மீது உடனடியாக வழங்கப்படும் கடன்தவிர,சென்னை நகரில் அமைந்துள்ள அசையாச் சொத்துக்களின் மீதும் கடன் பெறலாம்.

P.G. சரண்யன்
எக்சிக்யூடிவ் பிரஸிடென்ட்

உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும்
வேலை நேரங்கள்

வார நாட்கள்	: காலை 9.30 முதல் மாலை 5.00 வரை
ஞாயிற்றுக்கிழமை	: காலை 9.00 முதல் 11.00 வரை

வெள்ளிக்கிழமை விடுமுறை.

தலைமை அலுவலகம்:
விஜயசாந்தி காம்ப்லக்ஸ், முதல் மாடி, 16, இராமநாதன் தெரு,
தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 441554

கிளை:
ஹார்மணி பில்டிங், 433-F, D.B. ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம்,
கோயம்புத்தூர்-641 002. போன்: 43576.

வளரும் வட்டியுடன் வளரும் நம்பிக்கை

AKSHAR

இந்த பயத்தை கொடுத்தது யார். ஒத்துக் கொள்ளுகிறார்களோ இல்லையோ, பெற்றோர்களும் உறவினர்களும்தான்.

நமக்கு நம் வயதிற்கு, படிப்பிற்கு, சில விஷயங்கள் சாதாரணமாய் இருக்கலாம். பேப்பரில் கத்திரித்து 'ஃபேன்' மாதிரி செய்து, துடைப்பக்குச்சியில் குத்தி, சுழலவிட்டுக் காண்பிப்பான் ஒரு சிறுவன்.

"சீச்சீ...... என்னடா இது கர்மம்... முதல்ல அந்தக் குச்சியை தூர எறி....."

அந்தக் குழந்தையின் உருவாக்கும் முயற்சி (creativity) முளையிலேயே நசுக்கப்படுகிறது.

"அடே, அழகா பண்ணியிருக்கியே! ஓடுமா...? எங்க ஊது பார்க்கலாம்."

குழந்தை ஊதுகிறது.. விசிறி சுற்ற, உங்கள் கண்களில் ஆச்சர்யம். (அப்படி காட்ட வேண்டும் இல்லையா?) அதைப் பார்த்த குழந்தைக்கு தான் சாதித்துவிட்ட சந்தோஷம். அடடா அப்பாவே ரசிக்கிறாரே! பாராட்டுகிறாரே! இதைவிட இன்னும் அழகாய், சிறப்பாய்... என்று அதன் பிஞ்சு மனதிலே ஆர்வம், உறுதி.... ஏன் ஒரு வெறி கூட ஏற்படலாம்.

டிவியில் நல்ல விஷயங்களைப் பார்க்கட்டுமே. என்ன தப்பு. சில சமயங்களில் அதிகம் மூடி வைக்கப் போய், அவர்களுக்கு ஆர்வம் மேலிட்டு விடுகிறது. நம்மை ஏமாற்றிவிட்டு பார்க்க அவர்களுக்கா சந்தர்ப்பம் இல்லை.

அவர்களை (Adult) விஷயம் தெரிந்தவர்களாக நடத்துவதன் மூலம், அவர்கள் சின்ன விஷயங்களில் ஈடுபடமாட்டார்கள். சின் னத்தனமாகவும் நடந்து கொள்ள மாட்டார்கள்.

விளையாட்டு. அதிலும் குறிப்பாய் Out door என்கிறார்களே வீட்டுக்கு வெளியே விளையாடும் கால்பந்து, கிரிக்கெட், வாலிபால், பாஸ்கெட்பால் இவை யெல்லாம் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது. இப்படி பலருடன் சேர்ந்து விளையாடும் பொழுது தான் குழு மனப்பான்மை (Team Spirit) நம் குழந்தைகளுக்கு வரும்.

நம்மாலேயே பல விஷயங்களை செய்ய முடிந்தாலும், நம் குழந்தைகளுக்கு நாம் சில பொறுப்புகளை (வயதிற்கு ஏற்றாற்போல...) கொடுக்கலாம். நம்முடைய தேவையை (objectives) மட்டும் சொல்லிவிடலாம். எப்படிச் செய்வதென்பதை அவர்களே தீர்மானிக்கட்டும்.

உதாரணமாக இந்த லீவுக்கு எந்த ஊருக்கு/ஊர்களுக்கு டூர் போகலாம்? "லலிதா, நீயும் தம்பியுமா யோசிச்சு.... நாளைக்கு சொல்லுங்க..." பத்தாவது படிக்கும் லலிதாவும் எட்டாவது சுந்தருமாய் யோசிக்கலாம். யோசித்து, மறுநாள் வந்து சொல்லும் பொழுது, தாயும் தந்தையும் குற்றமாக (critical) ஆக இல்லாது அவர்கள் சொன்ன இடங்களை அலசலாம்.

"இங்க ஏற்கெனவே போய்விட்டோம்!"

"இந்த ஊருக்குத் திரும்பி வரும் பொழுதுதான் போகலாம்.... ரூட் அப்படி."

"இங்க தங்க இடம் கிடைக்குமா?"

"இவ்வளவு தூரம் போறமே, அங்கிருந்து சித்தி வீடு முப்பது கி.மீட்டர் தானே, அப்படியே போயிட்டு வந்திடலாமே!"

உங்கள் கேள்விகள் அவர்களை சிந்திக்க வைக்கும். எந்த விஷயத்தையும் கவனமாக செய்வார்கள். இதையெல்லாம் இப்படி சொல்லுவதன் மூலம் அவர்களை சிந்திக்க வைக்கலாம். இப்படி பல சின்ன சின்னப் பொறுப்புகளை கொடுத்து யோசிக்க, அலசிப் பார்க்க, ஆராய கற்றுக் கொடுத்து விட்டால், நாளை அவர்கள் எவ்வளவு சுலபமாக வாழ்க்கையை சந்திப்பார்கள்.

பிரச்னைகளை எதிர் நோக்க, தைரியமாக கையாள, நாசுக்காக பேச, நினைப்பதை தெளிவாக எடுத்துச் சொல்ல, எழுத.... நல்லவற்றை ரசிக்க, பாராட்ட, பெரியவர்களை மதிக்க, உழைப்புக்கு அஞ்சாதிருக்க... தவறுகளை தைரியமாக சுட்டிக் காட்ட, எதிர்த்துக் கேட்க, இப்படி எத்தனையோ விஷயங்களை நாம் நம் பிரியமான செல்வங்களுக்கு தர வேண்டியிருக்க, குதிரைக்குக் கட்டியது போல நாமே கட்டிக் கொண்டு, ஒரே திசையில் பார்த்து, 'படி, படி, படி' என்று ஏன் போராடிக்க வேண்டும்.

படிப்பது அவசியம். உடன் மற்ற எத்தனையோ விஷயங்களும் அவசியம். எல்லாவற்றையும் நம் குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுப்போம், பழக்கப்படுத்துவோம்.

– எஸ். எம். வி.

இரட்டை நன்மை

சாதாரணமாக டயாபடீஸ் (diabetes) என்ற சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு உடலில் தேவையான அளவு 'இன்சுலின்' என்ற சுரப்பு இருப்பது கிடையாது. தேவைக்கேற்ற இன்சுலின் இல்லையெனில் சர்க்கரை சத்து சேமிக்கப்படாமல் கழிவாக வெளித்தள்ளப்படுகிறது. ஆனால் வியக்கவைக்கும் உண்மை ஒன்று உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டும் சமயத்தில் மட்டும் உடலில் இந்த இன்சுலின் தேவை குறைந்து விடுகிறது! ஆகவே, இந்த சமயத்தில் சற்றும் தயங்காமல், இந்த நோயுள்ள தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டுவதால் இரட்டை நன்மையை அடையலாம் என்கிறார்கள்.

– கிருஷ்ணவேணி

நன்றி : (Beauty & Body Care)

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

செல்வர் அப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி - ½ கிலோ,
(அ) 1 கிலோ (தேவைக்கேற்ப),
உப்பு - தேவையானது,
டால்டா அல்லது நெய் ½ கிலோ
(எண்ணெய் கூடாது)

செய்முறை :

அரிசியை முதல் நாள் ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடிய விட வேண்டும். பிறகு அதை மிக்ஸியில் போட்டு மாவாக்கிச் சலித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சலித்த மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி ஈரப்பதத்துடனே கையால் நன்கு அமுக்கி வைத்துவிட வேண்டும்.

சலித்து கடைசியாக மிச்சம் இருக்கும் கப்பி (மெல்லிய ரவை போன்றது)யை உப்புப் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு கஞ்சியாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவைகளை முதல் நாளே செய்து வைத்துக் கொண்டால்தான் மாவு புளிப்பாக இருக்கும்.

அடுத்த நாள், முதல் நாள் தயார் செய்து வைத்துள்ள கஞ்சியை அமுக்கி வைத்துள்ள மாவில் கொட்டி கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். தேவையானால் சிறிது உப்பும், தண்ணீரும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பிசைந்த மாவை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் தட்டை மாதிரி தட்ட வேண்டும். (தட்டையை விடச் சற்று தடிமனாக).

வாணலியில் நெய் அல்லது டால்டாவை ஊற்றிக் காய்ந்ததும் தட்டி வைத்துள்ள மாவைப் போட்டுப் பொரித்துச் சலசலவென்ற சப்தம் வரும் போது எடுக்கவும். அடுப்பு நிதானமாக எரிய வேண்டும்.

இது நெய் மணத்துடன் சற்றே புளிப்பு ருசியுடன் கரகரப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். இந்த அப்பம் நெய் அதிகம் குடிக்காது.

இதைச் செய்து டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்து விட்டால் எத்தனை நாள் ஆனாலும் கெடாது. விடுமுறைக்கு வீட்டில் இருக்கும் குழந்தைகள் போக, வர சாப்பிட மொறு மொறு என்று இருக்கும்.

- ஆர். ஜானகி, சென்னை - 61.

* ஜானகி



* சுமதி





இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

பப்பட் ரோல்

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சை அப்பளம் பெரிய சைஸ் - 12,
ப்ரெட் க்ரம்ஸ் - 1 கப்,
காட்டேஜ் சீஸ்
(தேவையானால்) மசாலா ஃபில்லிங்,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 4,
பட்டாணி - 1 பாக்கெட்,
குடமிளகாய் - 2,
உருளைக் கிழங்கு - 2,
காரட் - 1,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
மசாலா பொடி, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி - தேவையான அளவு.

✽ பத்மாவதி



✽ நவீனா





க்ரீன் சட்னி :
கொத்துமல்லி - ½ கட்டு,
பச்சை மிளகாய் - 12.

ஸ்வீட் சட்னி :
பேரீச்சம் பழம் - 8,
வெல்லம் - சிறிய கட்டி.

செய்முறை :
முதலில், மசாலாவை தயாரித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு சிறிது எண்ணெய் விட்டு, மசாலா, மஞ்சள், மிளகாய் பொடிகளைப் போட்டு, தேவையான காய்கறிகளையும் போட்டு தேவையான உப்பைச் சேர்த்துத் தனியே வைத்துக் கொள்ளவும்.

க்ரீன் சட்னிக்கு, கொத்துமல்லியையும், பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஸ்வீட் சட்னிக்கு, பேரீச்சம் பழம், வெல்லம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்போது அப்பளத்தில் சிறிது தண்ணீரைத் துடைத்து, க்ரீன் சட்னியைத் தடவ வேண்டும். (அப்பளம் முழுதும் தடவாமல் ஓரங்களில் சிறிது இடம் விட்டு நடுவில் மட்டும் தடவ வேண்டும்) இதன் மேல் மசாலாவை போட வேண்டும். இதற்கு மேல் ஸ்வீட் சட்னியை தடவ வேண்டும். இதன் மேல் சீஸ் போட்டு மேலே ப்ரெட் க்ரம்ஸ் தூவி விட வேண்டும்.

இப்போது அப்பளத்தைச் சுருட்டி, ஓரத்தைத் தண்ணீர் தொட்டு ஒட்டவும். பக்க வாட்டையும் மடக்கி தண்ணீர் தொட்டு ஒட்டி உடனே பொரித்து எடுக்கவும். இப்படிச் செய்வதால் நல்ல கரகரப்பாக இருக்கும். அதிகச் சிரமம் இல்லாமல், விரைவில் செய்யக்கூடிய சத்தான, சுவையான பப்பட் ரோல்.

- சுமதி சுப்ரமணியன், சென்னை - 61.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

கீரை போண்டா :

தேவையான பொருட்கள் :
சால்ட் பிரெட் - 5 ஸ்லைஸ்,
கடலை மாவு - ¼ கிலோ,
பேக்கிங் பவுடர் - ¼ தேக்கரண்டி,
பசலை, முருங்கை,
மணத்தக்காளி இவை தவிர்த்து
வேறு கீரை எதுவானாலும் - 1 கட்டு,
பச்சை மிளகாய் - 4,
ஓ.கே. எண்ணெய்
- பொரிப்பதற்கேற்றவாறு.

சீரகம், மிளகு இரண்டும்
- 1 தேக்கரண்டி,
உப்பு - தேவையானது.
செய்முறை :

கீரையை நன்கு சுத்தம் செய்து கழுவி நீர் வடிய விட்டு அரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சால்ட் பிரெட்டை சிறு சிறு துண்டுகளாக பிய்த்துப் போட்டு வாணலியைக் காய வைத்துக் கருகாவண்ணம் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது ஆறிய பின் முடிந்தளவு நொறுக்கி தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். மிளகு, சீரகம், பச்சை மிளகாய் அரைத்து கீரையுடன் கலந்து தேவையான உப்பு போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு தாளித்து கீரையைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். நீர் பாதியளவு வற்றிய பின் சால்ட் பிரெட் தூளைப் போட்டு கிண்டி இறக்க வேண்டும். கடலை மாவைச் சலித்து உப்பு, பேக்கிங் பவுடர் போட்டு பஜ்ஜி மாவு போல் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கீரை கலவையை நன்கு பிசைந்து உருண்டையாக உருட்டி மாவில் தோய்த்துக் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கலாம். இது செய்வதற்கு எளிமையானது. சத்தும் ருசியும் மிக்கது.

- கே. ராஜினி, திருச்சி - 18.

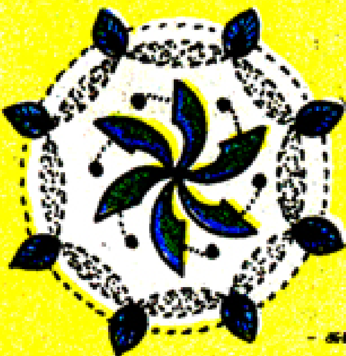
ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

கமன் டோக்ளா :

தேவையான பொருட்கள் :
கடலை பருப்பு - 1 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
பச்சரிசி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
பச்சை மிளகாய் - 4,
இஞ்சி - 1 துண்டு.
செய்முறை :

கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊறப் போட்டு ரவை மாதிரி உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, இஞ்சியையும் சேர்த்து அரைத்து மஞ்சள் பொடி சேர்த்து 4 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். 2 சிட்டிகை சமையல் சோடாவையும் 1 கரண்டி ரீஃபைண்ட் எண்ணெயையும் சேர்த்து நன்றாக நுரை வருமாறு குழைத்து மாவில் கலந்து விடவும். குக்கரின் அலுமினியப் பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தடவி, மாவைக் கொட்டி, குக்கரில் 15 நிமிடம் வெய்ட் போடாமல் வைத்து வெளியில் எடுக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய் தாளித்து வைத்துக் கொண்டு, டோக்ளாவை தாம்பாளத்தில் கவிழ்த்துக் கொட்டி தாளித்தவைகளையும், தேங்காய்த் துருவல் 2 டேபிள் ஸ்பூன் தூவி விடவும். இது ஸ்பான்ஜ் கேக் போல மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். கேக் போல துண்டங்களாக வெட்டி குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

பத்மாவதி சிவராமன், செகந்திராபாத் - 26.



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ஸ்டார்ச் கொத்து புட்டிங் :

தேவையான பொருட்கள் :
அரிசி மாவு - 250 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம்,
கசகசா - 25 கிராம்,
தேங்காய் - 1 மூடி,
வெல்லம் - 200 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
நெய் - 10 மிலி,
பால் - 200 மிலி,
உப்பு - சிறிதளவு,
தண்ணீர் - 1 லிட்டர்.
செய்முறை :

அரிசி மாவை சலித்து 300 மில்லி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு உப்பையும் போட்டு மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடத்திற்குப் பிறகு கிளறி நன்கு கட்டியில்லாமல் பிசையவும்.

பாதி மாவை தேன்குழல் அச்சில் போட்டு இட்லி தட்டில் பிழியவும். மீதி மாவை பட்டாணி அளவுள்ள சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி மற்றொரு இட்லி தட்டில் போடவும். இரண்டையும் ஆவியில் வேகவிடவும்.

துருவிய தேங்காய், முந்திரிப் பருப்பு, கசகசா, ஏலக்காய் எல்லாவற்றையும் பால் விட்டு நைசாக அரைக்கவும். வெல்லத்துடன் சிறிதளவு நீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பின் வேக வைத்த மாவுக் கொத்துக்களைப் போட்டு சிறிது நேரம் கொதிக்க விடவும். பிறகு அரைத்த விழுது, நெய் விட்டுக் கலவை நன்கு கொதித்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சிறு சிறு கிண்ணங்களில் பரிமாறவும். ஸ்டார்ச் நிறைந்த இதனை விடுமுறைக் காலங்களில் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

- நவீனா. பொள்ளாச்சி.

வழக்கமாக செய்யும் துவையல்களுக்குப் பதிலாக, இந்தத் துவையல்களைச் செய்து பாருங்கள். இந்தப் புது வகை துவையல்களை சாதம் மற்றும் இட்லி, தோசை, பூரி, சப்பாத்தி போன்ற வற்றுடனும் உண்ணலாம்.

சேனைக் கிழங்கு துவையல் :

தேவையான பொருட்கள் :
சேனைக் கிழங்கு - 250 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் - 10 - 15,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
புதுப் புளி - எலுமிச்சை அளவு,
உப்பு, பெருங்காயம்.

செய்முறை :

சேனைக் கிழங்கைத் தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக்கவும். கொதிக்கும் வெந்நீரில் 10 நிமிடம் போட்டு மூடி வைக்கவும். மிளகாய் வற்றல், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் முதலியவற்றை சிவக்க வறுக்கவும். சேனைக் கிழங்கை நன்றாக வடிய வைக்கவும்.



முதலில் புளி, வறுத்த மிளகாய், உப்பு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பை நீர் விடாமல் அரைத்துக் கொண்டு, பிறகு வடிய வைத்த சேனைக் கிழங்கையும் போட்டு மசிய அரைத்தெடுக்கவும்.

சேனைக்கிழங்கு காரல் உள்ளதாக இருந்தால் கொதிக்கும் புளித் தண்ணீரில் போட்டு எடுக்கவும்.

வாழைப் பூ துவையல் :

தேவையான பொருட்கள் :
வாழைப் பூ - 1,
மிளகாய் வற்றல் - 12,

கடலை பருப்பு
- 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு
- 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம்
- 1 துண்டு,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
புளி - சிறு துண்டு.

செய்முறை :

வாழைப் பூவை ஆய்ந்து, நறுக்கவும். கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு வேகவைக்கவும். அல் லது 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக சுருள வதக்கவும்.

மிளகாய் வற்றல், பருப்புகள், பெருங் காயம் முதலியவற்றை வறுத்து, உப்புடன், புளி, வாழைப் பூவையும் சேர்த்து அரைக்கவும். விரும்பினால் கடுகு தாளிக்கவும்.



பெருங்காயம் முதலியவற்றை வறுத்து அரைக்கலாம்.

ஆரஞ்சு தோல் துவையல் :

தேவையான பொருட்கள் :

நன்றாகச் சிவந்த கமலா ஆரஞ்சு தோல் பொடியாக நறுக்கியது - 1 டம்ளர்,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
பூண்டு - 2,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
புளி - எலுமிச்சை அளவு.

செய்முறை :

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு தோல் துண்டுகளை வதக்கவும். மிளகாய் வற்றல், பூண்டு, கடுகு, புளி முதலியவற்றை வறுத்துக் கொள்ளவும். மிகக் கொஞ்சமாக நீர் விட்டு அரைக்கவும்.

பூண்டு வாசனை பிடிக்காதவர்கள் கடலை பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு,

தனியா துவையல் :

தேவையான பொருட்கள் :

தனியா - ½ கப்,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகு - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
புளி - எலுமிச்சை அளவு.

செய்முறை :

எல்லாப் பொருட்களையும் பொன் வறுவலாக வறுத்தெடுக்க வும். லேசாக நீர் தெளித்து முடிந்த வரை நைஸாக அரைக்க வும்.

பூண்டு, புதினா இலை, மாங்காய் துண்டு வைத்தும் இந்தத் துவையலை அரைக்கலாம். பூண்டு இல்லாமல் வெறும் புதினா, மாங்காய் அல்லது புளி வைத்தும் அரைக்கலாம்.

- உமா ஸ்ரீதரன்.

கண்ணாடி பாட்டில் உடைந்து சிதறும் போது, எவ்வளவுதான் பெருக்கினாலும் எங்கா வது துகள் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இப்போது சாணி கிடைப்பதில்லை. சிறிது கோதுமை மாவைப் பிசைந்து, சுவரோரம் எங்கே விழுந்து உடைந்ததோ அங்கே ஒற்றி எடுக்க, சிறு துண்டுகள் எல்லாம் வந்துவிடும்.

- பார்வதி



வித்யா இல்லாமல் பல சமயங்களில் அவன் தனிமையில் இருந்திருக்கிறான். ஆனால் அவை எல்லாம் மிகக் குறைந்த இடைவெளி. ஓரிரு நாட்கள்தான் அதிகபட்சமாய். இப்போதுதான் முதல் முறையாக, ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக.

முழுதாக முப்பத்து ஐந்து நாட்கள் ஓடி விட்டன. இனியும் பத்து.. பதினைந்து நாட்கள் ஆகலாம், அவள் திரும்பி வர.

தனிமை. அதை முன்பெல்லாம் தீவிரமாக நேசித்திருக்கிறான். வேண்டும் என்று தவித்து இருக்கிறான். ஆனால்... இவ்வளவு நாட்கள் தனிமை என்று பரிசாகக் கிடைத்த பின் ஏன்...மனசுக்குள் முனகல்.

"விந்யா இவனை உன்னால மேனேஜ் பண்ண முடியாதா...?"

பாபு பிரண்டு விழிக்க.. விந்யா உள்ளிருந்து வந்தாள்.

"என்னது..."

"இங்கே பாரு. நொச்... நொச்சுனு ஏதாவது தொந்திரவு பண்ணிகிட்டு..."

"இல்லம்மா... அந்த புக் நான் பார்த்துட்டு..." என்றது ஐந்து வயது மழலை.

"அவன்கிட்டே எடுத்துக் கொடுத்தா என்னவாம்..."

"கிழிக்க வைப்பான். இவனுக்கு எதுக்கு அதெல்லாம்..."

"பாவம்.. நாள் பூரா.. நீங்க ஆபீஸ் போனதும் என் மூஞ்சியைத்தான் பார்க்கணும். லீவு நாள்லயாவது உங்க கூட இருக்கணும்னு பார்க்கறான்... அப்படி என்ன படிப்பு..."

நண்பனிடம் இரவல் வாங்கிய புத்தகம். சுவாரசியமான நாவல்.

"எப்ப பார்... உங்க கூடவே.. உங்க தேவையை கவனிச்சுகிட்டு.. என் பொழுதைக் கழிக்கரணும். எனக்குன்னு ஒரு ஆசை. ஒரு தனிமை... ச்சே.. என்ன பிழைப்புடா இது.."

"நான் மட்டும் எப்பவும் என் வேலையை மட்டுமா பார்க்கிறேன். உங்க ரெண்டு பேர் தேவையைக் கவனிக்கிறதுலதான் பொழுது போகுது. குடும்பம்னா அப்படித்தான்."

வித்யாவின் முகத்தில் சிரிப்பு மலரும். கணவனின் கோபம் அவளைப் பொறுத்தவரை குழந்தைத்தனமானது. மனோகருக்கு அதுவே எரிச்சலை அதிகப்படுத்தியது.

"என்னைச் சொல்லணும். அவனவன் டவுன்ல சுத்திட்டு ஒன்பது மணிக்குத்தான் வீட்டுக்கே போறான். நான் ஆபீஸ் விட்டா வீடுன்னு ஒழுங்கா வரேன் பாரு. ச்சே.. எப்ப பார் இதே ரோதனை. அம்மாவையும், பிள்ளையையும் எங்கேயாவது கண்காணாத இடத்துக்கு பத்து நாள் அனுப்பிரணும். என் இஷ்டத்துக்கு இருக்கணும்."

"சாப்பாட்டுக்கு என்ன பண்ணுவீங்க..."

"எத்தனை ஹோட்டல் இருக்கு..."

பாபு எப்போதோ அந்த இடத்தை விட்டு விலகிப் போயி



தவிப்ப



ருப்பான். அப்பாவின் கத்தல் அவனுக்குப் புதிதல்ல. அதே போல கொஞ்சலும்.

''டேய்... பாபு.. இங்கே வா.''

இறுக்கி அணைக்க முற்படும் போது மனோகருக்கு உள்ளம் குழையும். பாபு திமிறுவான்.

''இப்ப மட்டும் கட்டிக்கணுமா...?''

''ஏன்டா...''

''அப்ப திட்டினியே..''

''ஓ... அப்பா புக் படிச்சேன் தானே. அதனாலே தான்.''

''என்னோட பேசாதே..''

''நான் ஒரு ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ் கதை சொல்லப் போறேன். வித்யா, நீ கேட்கறியா..''

பையனின் பலவீனம் புரியும். குழந்தை கோபம் மறைந்து கழுத்தை கட்டிக் கொள்ளும்.

''சொல்லு...''

மனோகர் திடுக்கிட்டு சிலிர்த்துக் கொண்டான். பாபுவின் பிஞ்சு விரல்கள் மேலே படிந்த பிரமை. இல்லை. நிஜத்தில் ஆளரவமற்ற தனிமை. இந்த வித்யாதான் ஆகட்டும். எப்போது கிளம்பி வருவாள்? ஊருக்குப் போ... என்று இரண்டு மூன்று முறை தொடர்ச்சியாய் எரிந்து விழுந்தது வாஸ்தவம் தான். தோதாக பாபுவிற்கும் ஸ்கூல் லீவு விட்டார்கள்.

''நான் கிளம்பிப் போறேன்..''

''போயேன்...''

''என் இஷ்டத்துக்கு இருந்துட்டு வரேன். அப்புறம் உடனே வான்னு லெட்டர் போடக் கூடாது...''

''இல்லே...''

''ரெண்டாவது நாளே அங்கே வந்து நிப்பீங்க...''

''மாட்டேன்.. நெஜம்மா நீங்க யாரும் இல்லாம.. தனியா இருக்கணும்.. என் இஷ்டத்துக்கு.''

அடி மனசிலிருந்து குரல் வந்தது. வித்யா அவனது இறுகிய முகத்தைப் பார்த்தாள். திரும்பிக் கொண்டான்.

போய் விட்டாள். ஒரே ஒரு கடிதம் பத்து நாட்களுக்குப் பின் வந்தது. 'சௌகர்யமாகப் போய்ச் சேர்ந்தேன். பாபு சௌக்கியம்...'

முதல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் எதுவும் தோன்றவில்லை. அந்த வாரக் கடைசியில் ஞாயிறு மட்டும் பாதித்தது. வீட்டில் அவன் மட்டும் தனியே. பன்னிரண்டு மணிக்கு மேல் ஹோட்டலுக்குப் போக எதுவும் ருசிக்கவில்லை. இரவில் அவனே மோர் சாதம் சாப்பிட்டு இரவுச் சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டான்.

மறுபடி அடுத்த ஆறு நாட்களும் ஆபீஸ் போவதும் வருவதுமாய் பொழுது போனது. மீண்டும் இம்சையான ஞாயிறு.

அப்போதுதான் மனத் தந்தி அறுந்தது. ஊஹூம். இனி தாக்குப் பிடிக்க முடியாது. வித்யா வேண்டும். பாபு வேண்டும். சீண்டல்கள் வேண்டும். பேச்சு வேண்டும். ஸ்பரிசம் வேண்டும்.

''என்னை ஏன் கேட்கறே.. யூ டு வாட் எவர் யூ விஷ்.. சும்மா என்னை கன்சல்ட் பண்றதா... நான் இல்லேன்னா என்ன பண்ணுவே.. படிச்சவதானே...''

எத்தனை தடவை எரிந்து விழுந்திருக்கிறான். உண்மையில் அவை எல்லாம் இவனுடன் பேச, ஸ்நேகம் வளர்க்க, அவளின் முயற்சிகள் என்று இந்த நிமிஷம் தோன்றியது. மாறாக இவன் அதை தொந்திரவாகக் கருதியிருக்கிறான்.

பாபுவைக் கூட இவன் இஷ்டப்பட்ட கணங்களில் மட்டும் கொஞ்சி... விரும்பாத போது விலக்கி.. சுயநலம்.. சுயநலம்தான். நிஜமான அன்பு அப்படிச் செய்திருக்காது.. செய்யாது.

அழுகை பீறிட்டது. வித்யா... இந்தப் பிரிவு நிச்சயமாய் உன்னை எனக்கு உணர்த்தியிருக்கிறது. உன் அண்மை... அருகாமை.. என்னுள் மீட்டும் ராகங்கள்.. என்னை எப் போதும் ஜீவனுடன் இயங்க வைத்த நிமி ஷங்கள் அவை... நீ வேண்டும். கிளம்பி வாயேன்.

ரிஷபன்

விம்பு தடுத்தது. 'லெட்டர் எழுத மாட் டேன். நீயா கிளம்பி வா...'

வந்து விடுவாள். நிச்சயம் என்னைப் போல அவளும் உணர்ந்திருப்பாள். என் அருகாமை வேண்டும் என்று ஏங்கி யிருப்பாள். என் முரட்டுத்தனம் வெறும் மேலோட்டம்தான். அடி ஆழத்தில் இல்லை என்று அவளுக்குப் புரியும். என் மனசு அவளைப் பார்க்கத் தவிப்பது போல.. அவ ளும் என்னைப் பார்க்கத் தவித்திருப்பாள். வந்த உடன் கேட்க வேண்டும்.

''வித்யா... ஐ மிஸ்ட் யூ.. நீயும் அதே போல உணர்ந்தாயா...'

வித்யாவின் வருகையும்.. இந்தக் கேள்வியின் பதிலும்.. மிக அவசியம். பதில் தெரிந்தே ஆக வேண்டும். நீ என்ன மாதிரி உணர்ந்தாயா? நான் வேண்டும் என்று தோன்றியதா..

வித்யா வந்து விட்டாள். பாபுவிற்கு நாளை ஸ்கூல் திறக்கிறார்கள்.

உடம்பு சற்று பூசியிருந்த மாதிரி தோன் றியது. பிறந்த வீடு. அன்பின் கவனிப்பு. இவ னைப் பார்த்ததும் ரகசியமாய்க் கிள்ளினாள். பாபு சகஜமாய் தோளைக் கட்டிக் கொண் டான். புது பேனா.. வாட்டர் பாட்டில்... ஷூ காண்பித்தான். அதையே பக்கத்து வீட்டு ஆர்த்திக்குக் காண்பிக்க வெளியில் ஓடினான்.

''அம்மா உங்களுக்குப் பிடிக்கும்னு ஆவக்கா ஊறுகாய் அனுப்பியிருக்கா..''

பேசாமல் அவளையே பார்த்தான். பின் கழுத்தில் பூனை முடிகள். வியர்வைப் பொடிகள்.

''அந்த ஃபேனைப் போடுங்களேன்..''

மின்விசிறி சுழன்றது.

''அப்புறம்... என்ன பண்ணீங்க... பாலுக்குப் பணம் கட்டியாச்சா... வீடு க்ளீனா இருக்கே.. வாஷ் பண்ணீங்களா..''

வித்யா.. நீ என்ன உணர்ந்தாய்...

''ஏன் என்னவோ போல இருக்கீங்க. உடம்பு சரியில்லையா.. வேளா வேளைக்கு ஒழுங்கா சாப்பிட்டீங்களா...''

நெற்றியில் கை வைத்து கொண்டு வந்த பெட்டியை ஒழிக்கத் திரும்பினாள். பற்றித் திருப்பினான்.

''என்ன...''

அதே பிடிவாதம். அடுத்தவன் மனசு உணராத தன்மை.

''வித்து...''

''எ..ன்ன...'

''நீ... நான்... வந்து...'' தொண்டை அடைத்தது. வித்யா அவனை நேராகப் பார்த்தாள்.

''ஐ மிஸ்ட் யூ வித்யா.''

குரல் தேம்பியது.

''அதான் வந்தாச்சே...''

''இல்லே... வித்து...''

''ஸ்ஸ்.. நிறைய வேலை இருக்கு. அப்புறம் பேசலாம்...''

போனால் போகிறதென்று நெற்றியில் குழந்தை போல முத்தமிட்டு நகர்ந்தாள். பின்னாலேயே போய் மறுபடி பற்றினான்.

''எ..ன்ன..''

''எப்பவாச்சும் நீ ஊர்ல இருந்தப்ப.. என்னைப் பத்தி நினைச்சியா... நான் வேணும்... என்னைப் பார்க்கணும்னு...''

பதற்றமாய் அவளைப் பார்த்தான். என்ன பதில் சொல்லுவாள்.

''ம்... எப்பவும் உங்களைப் பத்திதான் பேச்சு.. இது பிடிக்கும்... அது பிடிக்கா துன்னு...''

''இல்லே வித்யா. அந்த மாதிரி இல்லே. எப்படிச் சொல்றது.. ம்.. தவிப்பா... என்னை உடனே பார்க்க ணும்னு.. உடனே இங்கே கிளம்பி வர ணும்னு..''

வித்யா யோசித்தாள்.

''எப்பவாச்சும் உங்க நினைப்பு வரும். மத்தபடி... காலைல எழுந்தா இந்த வேலை.. அந்த வேலைன்னு பொழுது போயிரும்.. ராத்திரி எல்லாரும் அரட்டை அடிச்சுட்டு தூங்க மணி பதினொண்ணு... பன்னிரண்டு கூட ஆயிரும்..''

சகஜமாய்ப் பேசிக் கொண்டு போனாள்.

இல்லை.. தவிப்பு இல்லை.

''தவிப்பே வரலியா..'' என்றான் என்ன அசட்டுத்தனம் என்ற உணர்வுடன்.

''எதுக்கு... நீங்கதானே ஊருக்கு என்னை அனுப்பினீங்க.. இங்கே மாதி ரியே... அங்கேயும் ஏதோ வேலை.. பொழுது போயிருது.''

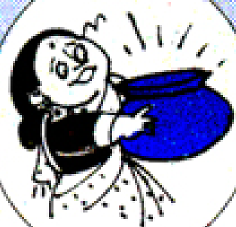
வித்யா... நகர்ந்து கிச்சனுக்குள் போனாள்.

இவன்தான் அவளைச் சார்ந்திருக்கி றான். ஒவ்வொரு தேவைக்கும் வித்யாதான் என்று. வித்யாவிற்கு அந்த மாதிரி... இவன் தேவை உணரப்படவில்லை.

தப்பு தன் மீதா... இல்லை. வீணாக மனதை குழப்பிக் கொள்கிறேனா.. ஆண் தான் வீக்கர் செக்ஸா.. பலவீன மனசா.. தனிமை ஆணுக்குத்தான் கொடுமையா... பெண்ணிற்கு இல்லையா..

ஜன்னலுக்கு வெளியே பாபுவும், ஆர்த்தியும் விளையாடுவது புரிந்தது.

வித்யாவையும் என்னைப் போல உணர வைக்கத் தவறி விட்டேனா..



பழைய பித்தளை, செம்பு பாத்திரங்கள் உபயோகித்துக் கழுவி (பரணில்) வைக்கும் போது, கொஞ்சம் விபூதியைப் பாத்திரங்களின் மேல் தேய்த்து வைத்தால் பாத்திரம் பளபளப்பாகவும் இருக்கும். அதோடு விபூதி வாசனைக்குப் பூச்சிப் புழுவும் அண்டாது.

- [illegible]

உச்சிதனை

6

"ஹூ இஸ் தட் வாஞ்சி?"

சரண்யா அம்மாவையே உற்றுப் பார்த்தாள் ஒரு நிமிடம்.

வீட்டுக்கு வந்த சிறிது நேரத்திலேயே அம்மா இப்படிக் கேட்டது அவளுக்குச் சிரிப்பு வந்தது.

"ஜஸ்ட் மை ஃப்ரண்ட்!" என்றாள் தோளைக் குலுக்கியபடி.

"எப்படி பழக்கமாச்சு?"

"எதேச்சையாகத்தான். இன்னிக்குக் காலைல நீ மாதூஸ் வீட்ல இருந்தப்போ நா பங்க் கடைல இருக்கேன்னு சொல்லிட்டு போனேன் இல்லையா. அப்பத்தான் பழக்கமாச்சு. எதுக்குக் கேக்கறே?"

"சும்மாதான்..."

சரண்யா சிரித்தாள்.

"பிஹெசிடி பண்ணின அம்மாவும் சரி. சும்மா அடுப்பங்கரைல வேகற அம்மாவும் சரி இந்த விஷயத்துல மட்டும் ஒண்ணா விடறீங்க."

"எந்த விஷயத்துல?"

"பொண்ணுக்கும் அந்தப் பையனுக்கும் என்ன சம்பந்தம்னு மூளைய போட்டு குழப்பிக்கற விஷயத்துல!"

"நீ அம்மாவானா அப்பொ புரிஞ்சுப்ப என் சங்கடத்தை."

"சரி அப்பொ உன் வாய்ல சர்க்கரை போடறேன்."

"நோ சரண்! யூ ஆர் மிஸ்டேக்கன் மி! நீ யாரையாவது லவ் பண்ணினா கண்டிப்பா நா உன்னைக் கண்டிக்க மாட்டேன். ஆனா எந்தச் சமயமும் நாம்ப ஏமாந்துடக் கூடாதேங்கற பயத்துலதான் கேட்டேன். இப்ப சொல்லு. நீ வாஞ்சிய லவ் பண்றயா?"

"வாஞ்சிய... லவ்...! என்னம்மா ரொம்ப சீரியஸா பேசற! பங்க் கடைல பரிச்சயமாகி முழுசா இன்னொரு ஒருநாள் கூட



முகர்ந்தாலே

ஆகலை. அதுக்குள்ள லவ்வா? கண்டதும் காதல் எல்லாம் சினிமா டிராமாலதான் நடக்கும். டோண்ட் பி சில்லிமா! ஒரு நிமி ஷத்துல சாதாரண அம்மாவாய்ட்டயே'' சரண்யா கோபம் கலந்து சிரித்தாள்.

பத்மாவின் மனசில் இருந்த குழப்பம் நீங்க மகளோடு சேர்ந்து அவளும் சிரித்தாள்.

''சாரி சரண்!''

''ச்சே என்னம்மா நீ சாரி, கிரின்னுண்டு. வாஞ்சிய நா பார்ட்டிக்குக் கூட்டிண்டு வந்ததுக்கும் பார்ட்டி முடிஞ்சு அவரோட நா போனதுக்கும் ஒரு காரணமிருந்தது. நா அதை உங்களுக்குக் கண்டிப்பா சொல்லியே ஆகணும். ஆனா எப்பொன்னுதான் தீர்மானம் பண்ணலை.''

''சொல்லணும்னு முடிவு பண்ணினப்புறம் எப் போங்கறதையும் இப்ப வேன்னு தீர்மானம் பண்ணிட வேண்டியது தானே.''

''அப்படிங் கறயா நீ? ஓ.கே. இப்பவே சொல்லிட்டாப் போச்சு. வாஞ்சி யாரு தெரியுமா?''

''சொன்னாத் தானே தெரியும்....? ஜஸ்ட் ஃப்ரண்டுன்னே.''

''ஒருவிதத்துல அவர் நமக்கு உறவும் கூட...''

''எப்படி?''

''அம்மா...! நமக்கு உறவெல்லாம் எப்படி ஏற்படறதுன்னாவது தெரியுமா?''

''..........''

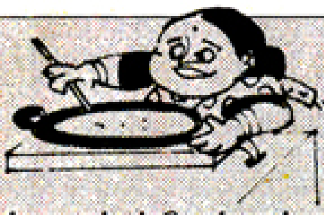
''வேற எப்படி ஏற்படும்? மிஸ்டர் நந்தகோபால் மூலமாதான் நமக்குப் புதுக புதுசா உறவுகள் முளைக்கும். அவர் பழகற.. அவர் ஏமாத்தற... கைவிடற எல்லாரும்... அவர் உனக்குத் தாலி கட்டி அவருக்கு நா பொறந்த காரணத்தால நமக்கு உறவாய்டுவாங்க. அப்படி ஆனவர்தான் இந்த வாஞ்சியும்.''

''சரண்....''

''உனக்கப்புறம் நந்தகோபாலுக்கு மனைவியான ஒரு

வித்யா சுப்ரமணியம்





பழைய சாதம் மீதமாகி விட்டால் கவலை வேண்டாம். அத்துடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் அடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதோடு ரவை ஒரு ஆழாக்கு, மைதா ஒரு ஆழாக்கு சேர்த்து நன்கு தோசை மாவு பக்குவத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். கடுகு, மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப் பிலை, கொத்துமல்லி ஆகியவைகளைத் தாளிதம் செய்து மாவுக் கலவையில் கொட் டவும். பின் சிறிது பெருங்காயத் தூளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இக்கலவையை பணியாரக் கல்லில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றிவோமானால் இப்போது கடக்கட பணி யாரம் ரெடி. இதோடு தேங்காய் சட்னி சேர்க்க சுவையாய் இருக்கும். குழிவான தோசைக் கல்லில் ஊற்றினால் ஊத்தப்பம் போலவும் ருசியாக இருக்கும்.

- சொர்ணா

அப்பாவிப் பெண்ணோட அத்தை பிள்ளை தான் இந்த வாஞ்சி. நந்தகோபால் மாத்யூஸ் கல்யாணம் கேள்விப்பட்டு கொதிக்கப் போன மொதல் ஆள்! ஆனாலும் உத்யோகம் காரணமா பேட்டி வாங்கப் போன எடத்துல நந்தகோபாலால அவமானப்படுத்தப்பட்டதை தெரிஞ்சுண்டுதான் நானே பார்ட்டிக்குக் கூட்டிட்டு வந்தேன். வர வழிலதான் இந்த ரகசியம் எனக்கே தெரிஞ்சது. அதான் நேரா பார்ட்டி முடிஞ்சதும் போய் என் சித்தியை மீட் பண்ணிட்டு வரேன்.''

''............''

''என்னம்மா பேசாம சிலை மாதிரி உக்காந்துட்டே? கோவமா? நீ நினைக்கறா மாதிரி மோசமான பெண்ணில்லம்மா அவங்க. பரம சாது. கழுத்தை நீட்டினப்புறம் தான் ரெண்டாந்தாரம்னு அவங்களுக்கே தெரிஞ்சதாம். துடிச்சு போய்ட்டாங்களாம்'' சரண்யா மீண்டும் அந்த நினைவுகளில் மூழ்கினாள்.

''மை காட்! ஏன் அழறீங்க சித்தி!''

''என்ன சொன்ன?'' பிருந்தா ஒரு நிமிடம் அழுகையை நிறுத்தி விட்டுக் கேட்டாள்.

''ஏன் அழறீங்க சித்தின்னேன்.''

''அதான் அழறேன் சரண்! நீ சித்தின்னு கூப்பிட்டதும் ரத்தமெல்லாம் துள்றா மாதிரி இருக்கு. இந்த ஒட்டு பந்து ஏன் அவருக்கு இல்லாம போய்டுத்து சரண்? அந்த ரத்தம்தானே இது! இதுல மட்டும் எப்டி வந்தது இந்தப் பாசம்னு யோசிக்கறேன். உங்கப்பாவை பங்கு போட்டுண்டவன்னு தெரிஞ்சும் என்னைத் தேடிண்டு வந்துருக்கயே. ஆனா சத்தியமா எனக்குத் தெரியாதும்மா. நான்தான் மொதல்னு நெனைச்சு தான் கழுத்தை நீட்டினேன். அப்புறம்தான் தெரிஞ்சுது. துடிச்சுப் போய்ட்டேன். அப்புறம் என்ன செய்ய? கட்டின தாலியை அவுத்து எறியற அளவுக்கு மனசு வரலை. வேற வழியில்லாம வாழ்ந்தேன். ஆனா என்னையும் விட்டுட்டார். ம்ஹூம் நா காறி துப்பிட்டேன் என் மனசுலேர்ந்து அவரை.''

பிருந்தா பெருமூச்சு விட்டாள்.

''ரிலாக்ஸ் சித்தி! நடந்தது நடந்து போச்சு. இத்தனை நாள் நீங்க எப்படி வாழ்ந்தீங்கங்கறது முக்கியமில்லை. இப்ப என்ன பண்றீங்க? இனிமே உங்க எதிர் காலம் என்னங்கறதுதான் என் கேள்வி?''

''புரியலையே சரண்.''

''ஐ மீன் உங்களுக்கு வருமானம் ஏதாவது.... எப்படி சாப்பிடறீங்க? ஆர் யூ எம்ப்ளாய்ட்?''

''இல்ல! வாஞ்சிதான் எங்களைக் காப்பாத்தறான். எங்களுக்குக் கார்டியன்.''

''இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு?''

பிருந்தா அதிர்ச்சியோடு ஏறிட்டுப் பார்த்தாள்.

''நாளைக்கே வாஞ்சி கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம். அவர் குடும்பம் பெருகலாம். அவர் மனைவி உங்களைப் பாரமா நினைக்கலாம்.''

பிருந்தா குழப்பத்துடன் வாஞ்சியைப் பார்க்க, சட்டென்று திகைப்பிலிருந்து மீண்ட வாஞ்சி, ''நோ பிருந்தா நா ஒரு நாளும் உன்னை ஒதுக்கிட மாட்டேன்'' என்றான் அவசரமாய்.

''நீங்க ஒதுக்கிடுவீங்கன்னு சொல்லலையே வாஞ்சி! எத்தனையோ குழப்பங்கள் தானா வரலாம். உங்களுக்கு வரப் போறவ குணத்தைப் பத்தி உங்களால உத்தரவாதம் தர முடியுமா?''

வாஞ்சி பதில் சொல்ல முடியாமல் திணறினான். வாஸ்தவம்தான். யாரோ எவளோ? அவளைப் பற்றி அவனால் எப்படி உத்தரவாதம் தர முடியும்? குணவதியாய் இருக்கக் கூடும் என்ற நம்பிக்கையில்தான் பெரும்பான்மையான திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன. சில பேர் விஷயத்தில் நம்பிக்கை பலிக்கிறது. சில பேர் விஷயத்தில் தூள் தூள் ஆகிறது. இன்னும் சில இடத்தில் எல்லாருமே தனித் தனியாய் நல்லவர்களாகவே இருந்தாலும் கூட ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு விடு

கின்றன. கல்யாணம் பற்றி இதுவரை வாஞ்சி சிந்திக்கதேயில்லை. அதற்காகக் கல்யாணம் வேண்டாம் என்று ஒதுக்கவும் இல்லை. நல்ல பெண்ணாய் கிடைத்தால் அது பற்றி யோசிக்கலாம் என்று நண்பர் களிடம் சொல்வதோடு சரி. இதுவரை அப்படி ஒரு பெண்ணைத் தேடிப் பிடிக்க அவன் முயற்சி எடுக்கவில்லை என்பதுதான் உண்மை.

வாஞ்சியின் மௌனத்தைக் கண்டு லேசாய் சிரித்தாள் சரண்யா.

''இவங்களைக் காப்பாத்தறது உங்க பெருந்தன்மையை காட்டலாம். ஆனா அதை விட பெருந்தன்மை அவங்க சுயமா வாழ வழி பண்றதுதான். தோ பாருங்க சித்தி எப்பவும் யாரையும் நம்பி வாழக் கூடாது. சார்ந்து வாழற வாழ்வுக்கு எவ்ளோ ஆயு சுன்னு நம்பளால சொல்லவே முடியாது. நம்ம கால்ல நாம்ப நிக்கப் பழகிண்டா உல கத்தை பார்த்து நாம்ப சிரிக்கலாம். அந்த வாழ்க்கைலதான் ஒரு அர்த்தமிருக்கும். சுயசம்பாத்தியம்ங்கறது ஒவ்வொருத்தருக் கும் ரொம்ப முக்கியம். எல்லார்க்கும் கண் டிப்பா இருக்க வேண்டிய உணர்வு அது. அதனாலதான் சொல்றேன். யூ மஸ்ட் ஏர்ன் சம்திங் இன் எ குட் வே. உங்க கால்ல நீங்க நிக்கணும். உங்க குழந்தைகளையும் அதுக் குத் தயாரா இப்பலேர்ந்தே வளக்கணும்.''

''கரெக்ட்தான் கண்ணம்மா! ஆனா இத் தனை வயசுக்கு மேல நா என்ன வேலை... வெறும் எஸ்.எஸ்.எல்.சிக்கு எவன் வேலை குடுப்பான் இந்த காலத்துல.''

''வெறும் ஒயிட் காலர் வேலை ஒண்ணு தானா உலகத்துல? இந்த உலகம் ரொம்ப வளர்ந்துடுத்து சித்தி. இப்ப இதுல யார் வேணா என்ன வேணா பண்ணி பிழைக்க லாம். நியாயமா கண்யமா பிழைக்க எக்கச் சக்க வழி இருக்கு. வீட்ல இருக்கற பெண் களே சம்பாதிக்கற காலம் இது. எல்லாத் துக்கும் தேவை தன்னம்பிக்கை. அது மட்டும் இருந்தா உலகம் உங்க காலடில! என்ன சொல்றீங்க?''

''அதைக் குடுக்கத்தான் நீ இருக்கயே என் செல்லமே! எனக்கென்ன கவலை என்ன வேலை செய்யணும்னு சொல்லு செய்ய றேன்.''

பிருந்தாவின் அந்தப் புதிய உற்சாகத் தைக் கண்டு மகிழ்ந்தாள் சரண்யா.

வாஞ்சி மட்டும் இன்னும் பிரமிப்பி லேயே ஆழ்ந்திருந்தான். அவனால் ஏன் இப்படி ஒரு கோணத்தில் சிந்திக்க இயலா மல் போயிற்று. பெண்ணை மட்டும் தட்டும் சராசரி ஆண் குணமா? இல்லை இவளைக் காப்பாற்றும் சக்தி எனக்கிருக்கிறது காப் பாற்றுகிறேன் என்ற மமதையா? எல்லாருக் கும் நல்லவனாயிருந்து இவன் நல்லவன் என்று எல்லாரும் சொல்ல வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பா? நல்லவன் என்ற சொல் தரும் புகழ் போதைக்காகவா? எது எப்படியோ சரண்யாவின் இந்தப் பரந்த சிந்தனைக்கு முன் ஒரு நிமிடம் தலைகுனிந்தான் அவன். சரண்யா மீதிருந்த மதிப்பு பாதரசம் போல் உயர்ந்து விட்டதை உணர்ந்து கொண்டான்.

''இதாம்மா நடந்தது. பாவம் சித்தி பர்சை கவிழ்த்தா இருக்கா. அதை அழ கான பொம்மையா மாத்த வேண்டியது நம்ம கடமை. இந்த சண்டே அவளை இங்கே வரச் சொல்லியிருக்கேன். அவ எப்படி தன் வாழ்க்கையை அமைக்கக்க ணும்னு நாமதான் ப்ளான் பண்ணித் தரணும். இதுல உன் பங்கு ரொம்ப முக்கியம். ஏன்னா நீயும் அதுக்கப்புறம்தான் விட்ட படிப்பைத் தொடர்ந்து படிச்சு வேலைக்குப் போய் முன்னுக்கு வந்தி ருக்கே! நீ குடுக்கற ட்ரெயினிங்கும் அவ ளுக்கு இப்ப ரொம்ப அவசியம்.''

ஒருகணம் வைத்த கண் எடுக்காமல் மகளையே பார்த்த பத்மா சட்டென்று தாவி அவளை இறுக அணைத்துக் கொண்டாள். அவள் கண்ணிலிருந்து அவளையும் மீறி வழிந்த கண்ணீர் சரண்யாவின் தோளை நனைக்க நெகிழ்ந்து போனாள். பத்மாவின் அணைப்பில் இவள் என் மகள் என்ற பெருமை தெரிந்தது. இந்தப் பெண்ணையா



பச்சரிசியை ஊற வைத்து
நைசாக கிரைண்டரில் அரைத்து
மாவைக் கிளறி, கொழுக்கட்டை
செய்து பாருங்கள்! சொப்பு
மெல்லியதாக இழுத்த இழுப்புக்
கெல்லாம் வரும்!

- விமலா தியாகராஜன்

சிக்கரியும்

சிக்கரி என்பது ஒரு உலர்ந்த வேர். காஃபிக்குப் பதிலான ஒரு எளிய மாற்றாக உலகப்போரின் சமயத்தில் புழக்கத்தில் வந்தது. விரைவில் ஒரு பழக்கமாகி விட்டது. சிக்கரி காஃபிக்கு இணையல்ல.

தோற்றத்தில், மணத்தில், சுவையில் எதிலுமே காஃபிக்கு எள்ளளவும் இணையல்ல. காஃபி அருந்தியபின் உங்கள் நாவில் சிக்கரியின் சுவை பின்தங்கினால், அது ஒரு சாதாரண காஃபி

காஃபியும்

என்று நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுவீர். அப்படியானால் காஃபியுடன் சிக்கரியை சேர்க்கக் காரணம்? அசல் காஃபியின் அருமையான சுவையை கை விடுவானேன்?

அதன் மலிவான விலையினாலா? அல்லது கலப்படமற்ற காஃபியின் அருமையான சுவையை ருசிக்க உங்களுக்கு இது நாள்வரை வாய்ப்பு இல்லாததாலா?

ஒன்றல்ல.

அறிமுகம்

ஆசியாவின் மிகப்பெரியதும், மிகச் சிறந்ததுமான, டாடாவின் குடகு மலைச்சாரல் தோட்டத்திலிருந்து வழங்கும் "கூர்க்". தேர்ந்தெடுத்த காஃபி கொட்டைகளை வறுத்துப் பொடித்து, புத்துணர்ச்சி நறுமணம் குறையாத வண்ணம் உடனடியாக பாக் செய்து அளிக்கப்படுகிறது "கூர்க்". நூற்றுக்கு நூறு கலப்படமற்ற ஃபில்டர் காஃபி. சுவையில் ஒப்பற்றது.

கலப்படமற்ற

நிறமோ ஆதவனின் உதய நேரச் செம்பொன். நுட்பச் சுவைஞர் சுவைக்கக் கிறங்க வைக்கும் அசல் காஃபிச் சுவை. இந்த அரிய அனுபவத்தை விவரிக்க ஒரே சொல் பொருந்தும்-ஆத்ம திருப்தி.

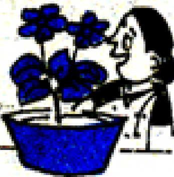
ஆம். நம் முன்னோர்கள் அசல் காஃபியை அருந்திப் பெற்ற ஆத்ம திருப்தி. இப்போது உங்களுக்கு மீண்டும் அளிக்க வந்துள்ளது டாடாவின் கூர்க் காஃபி.

காஃபி



டாடாவின் "கூர்க்" காஃபி–அன்றாடம் காலையில் ஆத்ம திருப்தி.

Mudra:CCL:622:93:TAM



பிளாஸ்டிக் குடம் உடைந்து விட்டதா? மேல் பாகத்தை மட்டும் ஆக்ஸா பிளேடினால் வெட்டி எடுத்து, கோணி ஊசியை சூடு பண்ணி அடியில் மூன்று ஓட்டைகள் போட்டு மணலை நிரப்பி அழகான பூந்தொட்டிகளாகப் பயன்படுத்தலாம்.

- சந்திரா கோவிந்தராஜன்

கேட்டாள் மாத்யூஸ்! அன்றுதான் எப்படி துடித்துப் போனாள் பத்மா.

"என்னதான் அவர் உன்னை பிரிஞ்சு வந்துட்டாலும், தற்சமயம் உன்னோட வளர்ச்சியும் அவர் தேவை இல்லை இனி என்கிற உன் போக்கும் அவருக்குள்ளே ஒரு தாழ்வுணர்ச்சியை உண்டுபண்ணியிருக்கணும். அதுவுமில்லாம அப்பான்னு கூப்பிட வேண்டிய பொண்ணு அது தெரிஞ்சும் சிநேகிதன் மாதிரி பழகறதும் அவர் மனசை அறுக்கறதுன்னு நினைக்கறேன். அப்பொ என்னதான் கொழந்தையையும் உன்னையும் ஏதோ பிரிஞ்சு வந்துட்டாலும் இப்ப அந்தக் குழந்தை அழகுப் பெட்டகமா இன்டலெக்சுவலா வளர்ந்து நிக்கும் போது அவ மேல அவரைத் தெரியாமயே ஒரு பாசம் ஏற்பட்டிருக்குங்கறதை ஒளிக்காம ஒத்துக்கறார். இதெல்லாம் எங்க கல்யாணம் முடிஞ்ச மறுநாள் நான் அவரைத் தோண்டி தோண்டி எடுத்த விஷயம். முன்னாடியே தெரிஞ்சிருந்தா எப்பாடுபட்டாவது உங்க கூட அவரைச் சேர்த்து வெச்சிருப்பேன். இப்பொ இட்ஸ் வெரி லேட்! ஆனா நீ மனசு வெச்சா ஒரு ஹெல்ப் பண்ணலாம்!" சொல்லிவிட்டு நிறுத்தினாள் மாத்யூஸ்.

பத்மாவின் உள்ளம் ஏனோ நடுங்கியது.

"சரண்யா தன்னை அப்பான்னு கூப்பிடணும்னு ஆசைப்படறார். அவளுக்குத் தன் கையால கல்யாணம் பண்ணி தாரை வார்த்துக் கொடுக்கணும்னு விரும்பறார். அந்த உரிமையை எங்களுக்குக் குடுப்பாயா பத்மா?"

முகத்தில் திராவகம் தெளித்தது போல் உணர்ந்து நிலைகுலைந்து போனாள் பத்மா. அது சட்டென்று கண்ணீராக வெளிப்பட்டது.

"வாழ்க்கைல எனக்கிருக்கற ஒரே பற்றுதலே என் பெண்தான் மாத்யூஸ் அவளை எங்கிட்டேர்ந்து பிரிச்சுடாதீங்க" என்றாள் அவள் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு.

"ப்ளீஸ்... ப்ளீஸ் பத்மா! நா அவளை பிரிக்க நினைக்கலை. தயவுசெஞ்சு தப்பா எடுத்துக்காதே. ஐ ஆம் சாரி நா சொன்னது உன்னை ரணப்படுத்தியிருந்தா என்னை மன்னிச்சுடு பத்மா. சின்ன வயசுலதான் நான் அவளுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை செய்யாம விட்டுட்டோம். அட்லீஸ்ட் ஒரு தகப்பன் ஸ்தானத்துல நின்னு அவளுக்குக் கல்யாணமாவது பண்ணித் தரணும்னு அவர் ஆசைப்பட்டது எனக்கும் நியாயம்னு பட்டதாலதான் உங்கிட்ட கேட்டேன். நீ இஷ்டப்பட்டா அவர் பக்கத்துல நீயே நின்னு கல்யாணம் பண்ணிக்குடு பத்மா!"

"நோ!" பத்மா வீறிட்டாள்.

"அந்த ஆசையெல்லாம் எனக்கில்ல மாத்யூஸ். ஆனா இத்தனை நாள் கண்ணை மாதிரி வளர்த்த பெண்ணை கல்யாண சமயத்துல மட்டும் இன்னோர்த்தர் பெண்ணாக்கவும் எனக்கு மனசு துணியலை."

"உண்மைதான் பத்மா. உன் குழறல்கள் எனக்குப் புரியறது. எப்படியும் ஒரு தகப்பன் தாரை வார்த்துக் கொடுக்க வேண்டுமே. நீ உன் சொந்தக்காரங்க யாருக்காவும் அந்த உரிமையைக் குடுத்துடாத, பெத்தெடுத்த தகப்பனே அதுக்கு ஆசைப்படும் போதுன்னு சொல்ல வந்தேன்."

பத்மா எதுவுமே பேசவில்லை.

"யோசிச்சு சொல்லு பத்மா. வருஷக் கணக்கா கூட யோசி. கல்யாணத்துக்கு ஒரு நா முந்தி சொல்லியனுப்பினா கூட போதும். நாங்க நாயாட்டம் ஓடி வருவோம்" மாத்யூசின் குரல் தழுதழுத்தது.

பத்மா சட்டென்று எழுந்து தன் கைப் பையை எடுத்துக் கொண்டாள்.

"கோவமா பத்மா?"

"ச்சேச்சே!"

"ஒண்ணுமே பேசாம கௌம்பிட்டே!"

என்னமோ எதுவுமே பேச முடியலை! கொஞ்சம் அமைதியா யோசிக்க வேண்டிய விஷயம் இது."

"கண்டிப்பா! வெயிட் பத்மா! நானே உன்னை ட்ராப் பண்ணிடறேன்."

"பரவால்லே அப்படி ஒண்ணும் டைமாய்டலை. நா ஒரு ஆட்டோ பிடிச்சு போய்டறேன். நீங்க சிரமப்பட வேண்டாம்."

"சிரமமா? அப்படி அந்நியமாக் கிடாதே பத்மா. கஷ்டமாயிருக்கு. வரேன் இரு. சொல்லிட்டு வந்துடறேன்" என்றபடி மாடிக்குப் போனாள் மாத்யூஸ். பத்மா முள் மேல் நிற்பது போல் அவஸ்தைப்பட்டாள்.

(தொடரும்)

முன் பற்களை எத்தனை வயதில் சரி செய்யலாம்?



டாக்டர். பி.பி. ராஜன்

பல்லே பிரதானம் - 6

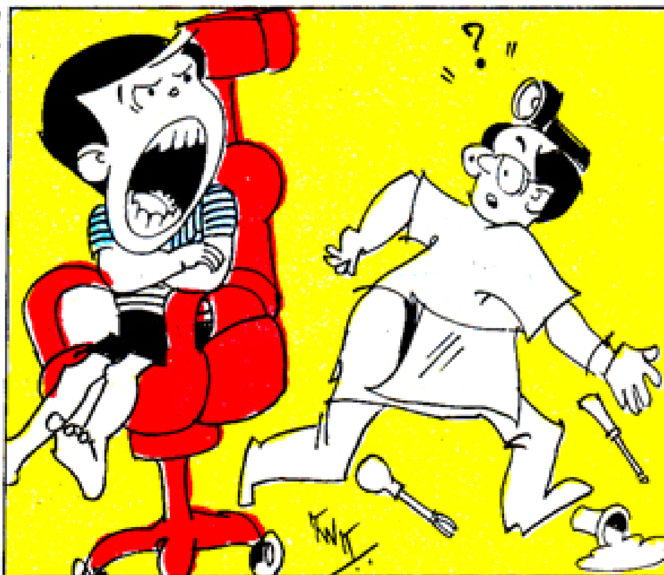
பால் பற்கள், நிரந்தரப் பற்கள் என்று இரண்டுவிதமான பற்கள் உண்டு. பால் பற்கள் விழுந்தவுடன் அந்த இடத்தில் நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கின்றன என்பதையும் அறிவோம். சில சமயங்களில், பால் பற்கள் விழாம லேயே, அவற்றின் அருகில் நிரந் தரப் பற்கள் முளைத்து விடுவதும் உண்டு. சாதாரணமாக பால் பற்க ளின் உள்பக்கமாக நிரந்தரப் பற்கள் இருக்கும்; அதாவது பால் பற்கள் உதட்டின் பக்கமாகவும், நிரந்தரப் பற்கள் நாக்கின் பக்கமாகவும் இருக்கும். நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும் போது கூட, பால் பற்கள் இருந்த இடத்திலேயே முளைக்காமல் சிறிது நாக்குப் பக்கமாகவும் முளைப்பது வழக் கம். அப்படியிருப்பின், நிரந்தரப் பற்கள் முளைத்து முழு நிலையை அடையும் போது, பால் பற்கள் விழுந்து விட வேண்டும். நிரந்தரப் பற்களும் முளைத்து பால் பற்க ளும் அந்த இடத்தில் இருப்பின், பால் பற்களை மட்டும் உடனடி யாக எடுத்து விடுவது நல்லது. உள்பக்கமாகத் தோன்றிய நிரந்தரப் பற்கள் நாக்கினால் வெளிப் பக்க மாகத் தள்ளப்படுவதால் தாமா கவே அவைகள் இருக்க வேண்டிய நிலையை அடைந்து விடும். இதற் காக எந்தவித சிகிச்சையோ உபகர ணங்களோ தேவையில்லை. இப் படிப்பட்ட அமைப்பு மேல் தாடை யிலும் கீழ்த் தாடையிலும் முன் பக்கமாக இருக்கும். நான்கு பற்க ளிலும் சாதாரணமாக ஏற்படக் கூடும்.

தாடை வளர்ச்சியின் காரண மாக நிரந்தரப் பற்கள் அமைய இடம் இல்லாவிட்டால், அவை கள் அங்கே கூட்டமாகத் தென் படும். பற்கள் முன்னும் பின்னு மாக இருக்கலாம். சில சமயங் களில் மேல் தாடையின் முன்பக்க முள்ள நான்கு பற்களும் நேராக இல்லாமல் சிறிது சரிந்து தென் படும். இந் நான்கு பற்களையும் சாதாரணமாக வெட்டும் பற்கள் என்று சொல்வதுண்டு. இவைகள் முளைத்து இரண்டு மூன்று ஆண்டு களில் கிழிக்கும் பற்கள் அல்லது கோரப் பற்கள் என்று சொல்லக் கூடிய நிரந்தரப் பற்கள் இவைக ளுக்கு அடுத்தாற்போல் தோன்

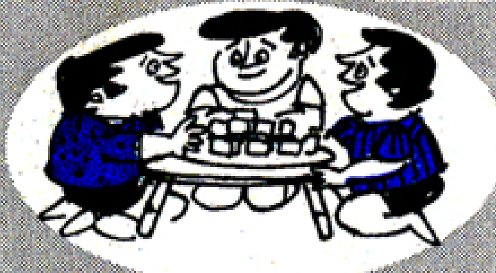
றும். வெட்டும் பற்கள் முளைத்து வரும் போது அவற்றின் வேர்கள் இருக்குமிடத்தில் கோரப் பற்கள் தோன்றுவதால் வேர் நுனிப்பாகத்தில் அழுத்தம் உண்டாகி பற்களின் நுனிப்பாகம் சிறிது பரந்து விரிந்தாற்போல் காணப்படும். நாளடைவில் கோரப் பற்கள் முளைத்து வாயில் தென்படும் போது வெட்டும் பற்கள் தாமாகவே அவற்றின் நிலைக்கு வந்து விடும். ஆகவே, 8 அல்லது 9 வயதுள்ள சிறுவர் - சிறுமியருக்குப் பற்கள் கொஞ்சம் விரிந்து இருந்தால் உடனடி சிகிச்சை எதுவும் தேவையில்லை. 10 அல்லது 11 வயதில் கோரப் பற்கள் முளைக்கும் வரை நாம் காத்துக் கொண்டு இருக்கலாம்.

8 அல்லது 9 வயதில் வாயின் முன்பக்கத்திலுள்ள வெட்டும் பற்கள் நெருக்கமாகவோ அல்லது ஒன்றன் பின் ஒன்றாகவோ இடமில்லாமல் தென்பட்டால், அவற்றின் அருகாமையிலுள்ள பால் பற்களை எடுத்து விடுவது நல்லது. அதாவது, தானாக விழ வேண்டிய பால் பற்களை, கொஞ்சம் முன்னதாகவே நாம் எடுத்து விடுவதால், அந்த இடத்தில் நிரந்தரப் பற்கள் நகர்ந்து கூட்டமாக இருந்த அமைப்பு மாறி சரியான அமைப்பிற்கு வந்து விடும். வெளிப்பக்கத்திலுள்ள உதடும் உள்பக்கத்திலுள்ள நாக்கும் தேவையான இடம் இருந்தால் பற்களின் அமைப்பைச் சரியாக அமைத்து விடும். பெற்றோர்களின் பற்கள் கூட்டமாகவோ இடம் மாறியோ இருந்தால், குழந்தைகளுக்கும் அவ்வாறே இருப்பதை நாம் எதிர்பார்க்கலாம். ஆகையினால் குழந்தைகளுடைய பால் பற்களை கொஞ்ச காலம் முன்னதாக எடுத்துக் கொண்டு வந்தால், பற்கள் கூட்டமாக இருப்பதைத் தவிர்க்கலாம். கடைசியாக முளைக்கக்கூடிய மூன்றாவது கடைவாய்ப் பற்களைத் தவிர, மொத்தம் உள்ள 28 நிரந்தரப் பற்களும் 12 வயதிற்குள் முளைத்து விடுகின்றன. அதாவது எல்லாப் பால் பற்களும் 12 வயதிற்குள் விழுந்து விட வேண்டும். அதற்கு மேலும் ஏதாவது ஒரு பல் விழாமல் இருக்குமானால், அந்தப் பால் பல் இருக்கும் இடத்தில் முளைக்க வேண்டிய நிரந்தரப் பல் என்னவாயிற்று என்பதை எக்ஸ்-ரே நுண் கருவியின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளுவது நல்லது. பால் பற்கள் சொத்தையாகவோ அடிபட்டோ இருந்தால் விழ வேண்டிய காலத்தில் விழுவதில்லை. அதனால் அந்த இடத்தில் முளைக்க வேண்டிய நிரந்தரப் பல் மட்டும் தாடையின் உள்ளேயே இருந்து விடலாம்.

பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும் இந்தச் சிறிய வயதில் பற்களைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் தாடை எலும்பு போதுமான அளவு உறுதியாக இல்லாததால், அவரவர்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்கேற்ப பற்களின் அமைப்பு நிலையும் வேறுபடும். உதாரணமாக, பள்ளியில் படிக்கும் சிறுவர்கள் பென்சிலின் பின்பகுதி, கைக் குட்டையின் நுனி அல்லது நகத்தைக் கடித்துக் கொண்டு இருந்தால் மேல்தாடையிலுள்ள ஒரு பல் மட்டும் மேல் நோக்கித் தென்படும். இப்படிப்பட்ட பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி முன்னரே கூறப்பட்டுள்ளது. சாதாரணமாக இப்படிப்பட்ட அமைப்பை மேல் தாடையின் மத்தியிலுள்ள வெட்டும் பற்களிலோ அல்லது அவற்றின் அருகிலுள்ள வெட்டும் பற்களிலோ காணலாம். இந்த நேரத்தில் குறிப்பிட்ட அந்தப் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தாலே, பற்கள் சரியான நிலைக்கு வந்து விடும்.



பற்கள் முழுவதுமாக முளைத்து விட்ட பின்னர், அவைகள் நிலை மாறி, ஒரு பல் மட்டும் மேல் பக்கமாகத் தென்பட்டால், பல் வைத்தியரின் உதவியோடு எளிதான உபகரணங்களைக் கொண்டு அதனைச் சரிசெய்து விடலாம். பற்களை எந்த வயதில் சீராக அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது பலருக்கும் உண்டாகும் சந்தேகம். நிரந்தரப் பற்களும் பால் பற்களும் வாயில் சேர்ந்திருக்கும் போது இதற்கு சிகிச்சை கட்டாயமாகத் தேவைப்படாது. பால் பற்களெல்லாம் விழுந்து விட்ட பிறகு, 12 வயதில் நிரந்தரப் பற்கள் மட்டும் வாயில் இருந்தால், அவைகளைச் சரியான இடத்தில் அமைப்பது பொருத்தமாக இருக்கும். விழுந்து



வேர்க்கடலை பர்பி

தேவையான பொருட்கள் :

வேர்க்கடலை (உரித்தது) - 250 கிராம்,
வெல்லம் - 250 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,

செய்முறை :

முதலில் வேர்க்கடலையை வெறும் வாணலியில் வைத்து நன்கு வறுத்துப் பின்னர் தோலை நீக்கிச் சுத்தம் செய்யவும். மிக்ஸியில் போட்டு 2 நிமிடம் சுற்றவும். தூளாகிவிடும். ஒரு பாத்திரத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டுச் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டிப் பாகாகக் காய்ச்சவும். நன்கு முற்றிய பாகாக வந்தவுடன் பொடித்த வேர்க்கடலை, ஏலக்காயைப் பொடி செய்து போட்டுக் கீழே இறக்கவும். ஒரு மணையில் நெய் தடவி இக்கலவையைக் கொட்டி வில்லைகளாய்ப் போடவும். சிறுவர்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

- கமலா வியாசராவ்

போகக்கூடிய பற்களை நாம் நிலையாகக் கொண்டு வர முயற்சிக்கத் தேவையில்லை. பால் பற்களின் வேர் கரைந்து கொண்டே வருவதால் அவைகளை இடம் மாற்றம் செய்வது நல்லதல்ல; ஏனெனில் அவைகள் அசைய ஆரம்பித்து சீக்கிரமாகவே விழுந்து விடும். 12 வயதிற்கு மேல் பற்களை அவைகளின் சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவர எல்லா முயற்சிகளும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சரியான நேரத்தில் பற்கள் முளைக்காவிட்டாலும் மாறுபட்ட பழக்க வழக்கங்களினாலும் தாடை எலும்பு சரியாக வளராததாலும் பெற்றோர்களுக்குப் பற்கள் சரியாக அமையாததாலும், சிலருக்குப் பற்கள் நிலை மாறியிருக்கும். குறிப்பாக, அவற்றை இரண்டு வழிகளில் சரிசெய்யலாம். நிலை மாற்றம் அதிகமாக இல்லாத நேர்வுகளில்; வெளியில் எடுத்து விட்டு மறுபடியும் வாயில் பொருத்திக் கொள்ளத்தக்க உபகரணங்களை அமைத்துச் சரிசெய்து கொள்ளலாம். வெளியில் எடுத்து விட்டு திரும்பப் போட்டுக் கொள்ளும் உபகரணங்களை சில குழந்தைகள் சரியாக உபயோகிப்பதில்லை. அந்த உபகரணங்கள் கொஞ்சம் இடையூறாகத் தென்படுவதால் சில குழந்தைகள் அவற்றை அணியாமல் விட்டு விடுவார்கள் அல்லது தொலைத்து விடுவார்கள். ஆனால் இந்த உபகரணங்களை நிரந்தரமாக அமைக்கும் போது பற்கள் திட்டவட்டமாக சரியான நிலைக்கு வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. நிரந்தரமாக இருக்கும் கருவிகள் பற்களின் அமைப்பிற்கு ஏற்ப 10 மாதம் முதல் 18 மாதம் வரை பற்களின் மேல் பொருத்தப் படுகின்றன. இப்படிப் பொருத்தப்படும் உபகரணங்கள் பற்களின் நிறத்திலேயே பிளாஸ்டிக் அல்லது பீங்கானில் செய்யப் பட்டு இருப்பதால் விகாரமாகத் தென்படுவதில்லை.

வயது 18-ஐத் தாண்டி விட்டாலும், உபகரணங்களை அமைத்து பற்களைச் சரிசெய்து கொள்ளலாம். 22 வயதில் பற்கள் மேலே தூக்கியிருந்தால் சரிசெய்ய முடியுமா என்ற சந்தேகம் சிலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. பற்கள் சுகாதாரமாகவும் வலுவாகவும் இருந்தால் அந்தப் பற்களை தேவைக்கேற்ப நகர்த்தலாம். இதற்கு வயது வரம்பு எதுவும் கிடையாது.

மேல் தாடையிலுள்ள நடுமத்தியப் பற்கள் இரண்டுக்கும் இடையே ஒரு இடைவெளி ஏற்படுவதுண்டு. இப்படிப்பட்ட இடைவெளி குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் வயதானவர்கள் சிலருக்கும் தென்படும். சாதாரணமாக குழந்தைகளுக்கு மேல் பற்கள் முளைக்கும் போது இந்த இடைவெளி தென்பட்டு, மேல்தாடையிலுள்ள நான்கு வெட்டும் பற்கள் சரியான நிலைக்கு வரும் பொழுது, அதாவது, 10 வயதில் இந்த இடைவெளி மறைந்து விடும். அதற்கப்புறம் இந்த இடைவெளி அப்படியே இருந்தால் எக்ஸ்-ரே நுண்கதிர் மூலமாக ஆராய்ந்து அதற்கான காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து எளிதான சிகிச்சை மூலமாகவும் உபகரணங்கள் அணிவதின் மூலமாகவும் இடைவெளியைத் தவிர்த்து விடலாம். இந்த இடைவெளி பார்ப்பதற்கு விகாரமாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், பேசும் போது உமிழ்நீர் மற்றவர்கள் மீது தெறிக்கவும் ஏதுவாகும். சில சமயங்களில் உதடு அந்த இடத்தில் மாட்டிக் கொள்ளலாம். 2, 3 மாதங்கள் மட்டும் உபகரணங்களை அணிந்து இந்த இடைவெளியை பல் டாக்டர் மூலம் எளிதில் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். பழக்க வழக்கங்களால் இந்த இடைவெளி ஏற்பட்டால், அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வது மிக நல்லது.

தொகுப்பு : கே. எஸ். பத்மநாபன்

புதுமைத் திட்டம் No. 3
"லில்லி" உள்பாவாடைகள்

திட்டத்தின் விபரம் :

1. ரூ 300/-ஐ D.D. அல்லது M.O. மூலம் P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ் என்ற எங்கள் நிறுவனத்திற்கு செலுத்துங்கள். இத்திட்டத்தில் முதலில் வரும் 5000 உறுப்பினர்கள் மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள்.

2. பணம் கிடைக்கப் பெற்றவுடன் உடனடியாக ரூ. 84/ மதிப்புள்ள இரண்டு "லில்லி" உள்பாவாடைகள் (Normal Size) உங்களுக்கு பதிவுத் தபால் மூலம் எங்கள் செலவிலேயே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

3. நீங்கள் பணம் செலுத்தியதிலிருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டு இறுதியிலும் ரூ. 84/ மதிப்புள்ள இரண்டு 'லில்லி' உள்பாவாடைகள் (Normal Size) ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வீதம் தொடர்ந்து ஆறு ஆண்டுகளுக்கு பதிவுத் தபால் மூலம் எங்கள் செலவிலேயே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

4. பணம் கிடைக்கப் பெற்ற தேதியிலிருந்து 78 மாதங்கள் (6½ ஆண்டுகள்) நிறைவு பெற்றவுடன் ரூ. 600/- ஆக உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

5. நீங்கள் பணம் செலுத்ியவுடன் ரூ. 84/- மதிப்புள்ள இரண்டு 'லில்லி' உள்பாவாடைகளுடன் (Normal Size) 6½ ஆண்டுகள் கழித்து ரூ. 600/- திரும்ப பெறுவதற்கான Repayment Gaurantee Card உடனடியாக வழங்கப்படும்.

	நீங்கள் செலுத்தும் தொகை	பணம் செலுத்திய உடன்	முதலாம் ஆண்டு இறுதியில்	இரண்டாம் ஆண்டு இறுதியில்	மூன்றாம் ஆண்டு இறுதியில்	நான்காம் ஆண்டு இறுதியில்	ஐந்தாம் ஆண்டு இறுதியில்	ஆறாம் ஆண்டு இறுதியில்	6½ ஆண்டு முடிந்தவுடன் திரும்ப பெறும் தொகை	மொத்தம்
Normal Size அதிகபட்ச இடுப்பு சுற்றளவு 35"/88cm	ரூ 300/-	ரூ 84/- மதிப்பு	ரூ 84/- மதிப்பு	ரூ.84/- மதிப்பு	ரூ 84/- மதிப்பு	ரூ 84/- மதிப்பு	ரூ 84/- மதிப்பு	ரூ 84/- மதிப்பு	ரூ 600/-	ரூ 1188/-
Spl Size அதிகபட்ச இடுப்பு சுற்றளவு 40"/102 Cms.	ரூ 350/-	ரூ 100/- மதிப்பு	ரூ 100/- மதிப்பு	ரூ 100/- மதிப்பு	ரூ 100/- மதிப்பு	ரூ 100/- மதிப்பு	ரூ 100/- மதிப்பு	ரூ 100/- மதிப்பு	ரூ 700/-	ரூ 1400/-

பங்கு கொள்வீர்! பயன் பெறுவீர்!

பணம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ்,

26, பிரதட்சணம் ரோடு, 'ஏ' பிளாட்,
கரூர் - 639 002. போன் : 21946.

எங்கள் நிறுவனம் 1984 ல் பாரத பிரதமரின் படித்த இளைஞர்களுக்கான சுயவேலை வாய்ப்பு திட்டத்தின் கீழ் கரூர் கிளை கனரா வங்கியின் பொருளாதார உதவியுடன் துவக்கப்பட்டு செயல்பட்டு வருகிறது.

குறிப்பு :

★ நீங்கள் செலுத்தும் தொகை முழுமையாக, 65 ஆண்டுகளாக மக்கள் சேவையில் ஈடுபட்டிருக்கும் கரூர் 'தி லக்ஷ்மி விலாஸ் பாங்க் லிட்'-ல் டெபாசிட் செய்யப்படும்.
★ மேற்படி டெபாசிட் தொகையிலிருந்து எங்கள் நிறுவனத்தின் நடைமுறை மூலதனத்திற்காக (Working Capital) வங்கியிலிருந்து கடன் வசதி பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.
★ Spl. Size (ஸ்பெஷல் சைஸ்) வேண்டுவோர் ரூ. 350/- செலுத்தவும்
★ உங்களுக்குத் தேவையான கலர் மற்றும் அளவுகளை குறிப்பிட்டு எழுதினால் அதன்படி அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ வெளி நாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்கள் இத் திட்டத்தில் பங்கு பெறலாம். 'லில்லி' உள்பாவாடைகள் மற்றும் இதர கடித தொடர்புகள் அவர்களுடைய இந்தியாவில் உள்ள விலாசத்திற்கு மட்டுமே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

என்ன ஆச்சரியமா!?



நாங்கள் திருவல்லிக்கேணியில் 30 ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த போது என் அக்காவின் கல்யாணம் நிச்சயமாகி யிருந்தது. அப்போது அரிசி கிடைப்பது மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது. ரேஷன் கெடு பிடி அதிகம். முதல் கல்யாணம் குடும் பத்தில் என்பதால் உறவினர் நண்பர் கூட்டம் அதிகமிருக்கும் எப்படிச் சமாளிப் பது என்று எங்கள் பெற்றோருக்குக் கவலை. நிறைய முயற்சிகள் செய்து கொண்டிருந் தனர்.

நாங்கள் வழக்கமாக சாமான்கள் வாங் கும் கடைக்காரர் கண்ணின் மேல் பெரிய



கட்டி வந்து பெரும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார் அப்போது. கடைக்குப் போயிருந்த எங்கள் தாயார் இவரைப் பார்த்து விட்டு, ''ஏன் இப்படிக் கஷ்டப் படறீங்க. செம்மரமும், சங்கும் தேய்த்துப் போட்டால் கட்டி சரியாகி விடும்'' எனத் தனக்குத் தெரிந்த கை வைத்தியம் சொன்னதுடன் இல்லாமல், கல்யாண வேலைகளின் நடுவேயும் வீட்டிலிருந்த செம்மரத்தாலான மரப்பாச்சி பொம்மையைத் தேடி எடுத்து சங்குப் பாலாடையுடன் அவருக்குக் கொடுத்து அனுப்பினார்.

மூன்று நான்கு நாளிலே குணம் அடைந்த அந்தக் கடைக்காரர் என் தாயாரிடம் நன்றி கூற வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். அப்போது பேச்சு வாக்கில் கல்யாணத்திற்கு அரிசிக்காக அலைவதைத் தெரிந்து மறு நாளே எப்படியோ 2,3 மூட்டை அரிசிகளைக் கொண்டு வந்து சேர்த்தார். பெற்றோரின் கவலை தீர்ந்தது. இந்த நிகழ்ச்சியை என் தாயார் ஒவ்வொரு கல்யாணத்தின் போதும் கூறி நம்மால் முடிந்த உதவிகளை பிறருக்குச் செய்தால் நமக்கு பகவான் யார் மூலமாவது நன்மை செய்வார் என்று எடுத்துரைப்பார்.

- இந்திரா கிருஷ்ணஸ்வாமி.

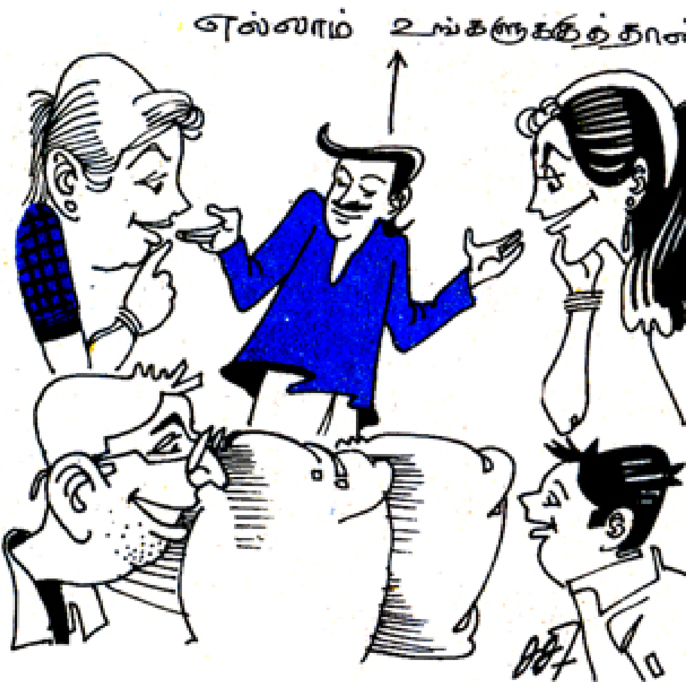
இரத்தம் வேணும்!

நாங்கள் தூத்துக்குடியில் இருந்த போது நடந்த இந்தச் சம்பவத்தை இன்றும் மறக்க முடியவில்லை. அப்போது என் கடைசி கொழுந்தன் எங்களுடன் இருந்தான். ஒருநாள் என் கணவர் தன் நண்பர்களுடன் 'நைட் ஷோ' சினிமாவுக்குச் சென்று விட்டார். கொழுந்தன் நண்பர்களுடன் (பி.காம்.) பரீட்சைக்குப் படித்துக் கொண்டிருந்தான். நானும் என் இரண்டு குழந்தைகளும் உள் அறையில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தோம். 12 மணி ஆனதும், என் கொழுந்தன் என்னை எழுப்பி,

''மன்னி, நாங்கள் 'டீ' குடிச்சுட்டு வந்துடறோம். கதவைத் தாழ் போட்டுக்கோங்க'' என்று சொல்லி விட்டுப் போய் விட்டான். ஆக நானும், என் குழந்தைகளும் மட்டும் தனியாக.

எங்கள் வீட்டு வாசல் கதவை பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லியே ஆக வேண்டும். சாதாரண மரக் கதவு. பூட்டு எல்லாம் பேருக்குத்தான். யாராவது சாதாரண ஆசாமி கூட இரண்டு தரம் பலமாகத் தட்டினால், அடுத்த தட்டுக்குள் கதவு சரணாகதி அடைந்து விடும்.

என் கொழுந்தன் வெளியே போய் 10 நிமிடங்கள்தான் ஆகியிருக்கும். 'தட்,தட்' வாசல் கதவை யாரோ தட்டும் சப்தம். தட்டியவன் முதலில் குரல் கொடுக்கவில்லை. நானும் அசந்து தூங்கியிருக்கவில்லை. தட்டுபவர் குரல் கொடுக்கட்டும் என்று நானும் பதில் சொல்லாமல் படுத்திருந்தேன். 2 நிமிட இடைவெளிக்குப் பிறகு மீண்டும் 'தட்தட்' என்ன தட்டினாலும், தட்டுபவர் குரல் கொடுத்தால் ஒழிய நானும் 'யார்' என்று கேட்கப் போவதில்லை என்று



அழுத்தமாக மௌனம் சாதித்தேன். இன்னும் இரண்டு நிமிட இடைவெளிக்குப்பின்,

''அட, கதவைத் திறங்கம்மா, இரத்தம் வேணும்மா'' என்று கத்தியபடியே முன்னைவிட பலமாகத் தட்ட ஆரம்பித்தான். பாதி ராத்திரியில் 'ரத்தம் வேணும்மா' என்று கதவைத் தட்டினால் எப்படி இருக்கும்? இப்போது பயத்தில் என் இரத்தமே உறைந்து போனது. அன்று காலைதான் 'தினசரி பேப்பரில்' நரபலி பற்றி படித்திருந்த செய்தி ஏனோ தேவையில்லாமல் ஞாபகத்தில் வந்து உடம்பை வியர்வையில் குளிப்பாட்டியது. பதில் சொல்லாவிட்டால், கதவை உடைத்து உள்ளே வந்து விடு

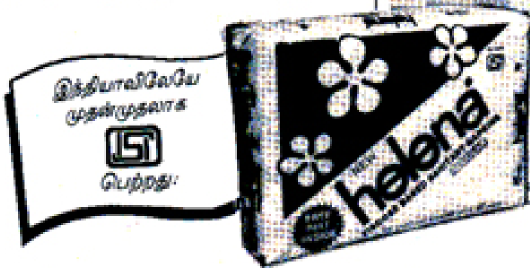
அந்த நாட்களின் தொல்லை அறவே உங்களுக்கு இல்லை



பட்டினும் மெல்லிய முதன்மைரக
விஸ்கோஸ் இழைகள் முழுமையான சுகம்
உயர்ரகப் பருத்தியை அடுக்காக,
அமைத்த நிலை அதிகமாக உறிஞ்சும்
உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீலநிற
பருத்தி இழைகளினால் மூடிய
அடிப்பாகம் உள்ளாடைகள்
கறைபடாமல் பாதுகாக்கும்
நமது சீதோஷ்ண நிலைக்குத்
தகுந்தாற்போல் அமைத்திருப்பதால்
100% திருப்தியை
அளிக்கிறது.

NEW helena

ஹெலனா உங்களின் துணை!
இல்லை இதற்கு இணை!

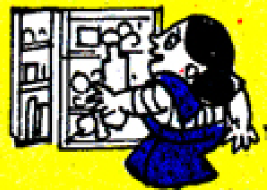


சர்காட் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பிரைவேட் லிட்
மில்: சூரியநாராயணபுரம், ரேணிகுண்டா (A.P.)
தலைமை அலுவலகம்: 23, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை-600 007. போன்: 6421982/6422004

Carrying a helena is carrying confidence

ADSERVE

சப்பாத்திகளைச்
சூடாக எடுத்து வைக்க
வடிகட்டி தட்டை
உபயோகப்படுத்தினால்,
அடியில் வைத்த
சப்பாத்திகள் ஆவியினால்
சொத சொதவென்று
ஆவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- கௌரி





குளிர் சாதனப் பெட்டியின் கதவை அரை நிமிடத்திற்கு மேல் திறந்து வைக்கக் கூடாது! அடிக்கடி கதவைத் திறந்து மூடுவதால் உள்ளேயுள்ள குளிர் சீதோஷ்ண நிலை மாறி வெளி வெப்பநிலை உள்ளே சென்று குளிர் சாதனப் பெட்டியின் சீரான வெப்ப நிலையை மாற்றிவிடும். அத்துடன் உள்ளே வைக்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் வாடவும் அழுகவும் கெட்டுப் போகவும் கூடும்.

- சூர்யா

வானோ என்ற திகில் வேறு. ஒரு மாதிரியாய், தைரியத்தை வலுக்கட்டாயமாய் வரவழைத்துக் கொண்டு, ''இரத்தமும் இல்லை, பித்தமும் இல்லை, போய்யா'' என்று உள்ளிருந்தே கத்தினேன். என்ன ஆச்சரியம். அதற்குப் பின் வாசலில் சத்தத்தைக் காணோம்.

பிறகு, 'டீ' குடிக்கப் போன என் கொழுந்தனும், நண்பர்களும் வந்து விட, அவர்களிடம் நடுங்கியபடியே நான் நடந்த விஷயத்தைக் கூற, அவர்கள் 'ஓ'வென்று சிரிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

''மன்னி, நம் வீட்டுப் பக்கத்திலிருக்கும் இரத்தப் பரிசோதனை நிலையம் இரத்த வங்கியின் 'அட்ரஸ்' கேட்டு ஒரு ஆள் எங்களை விசாரிக்க, நான்தான் இந்த இடத்தைச் சொல்லி அனுப்பினேன். வந்தவர் அடையாளம் தெரியாமல் நம் வீட்டுக் கதவைத் தட்டி உங்களை பயமுறுத்தி விட்டார். உடனடியாக இரத்தம் தேவை என்பதால், அந்தக் கிராமத்து ஆள் பதற்றத்தில் 'இரத்தம் வேணும்' என்று கத்தியிருக்கிறார்'' என்று விளக்கவும் நானும் அவர்களுடன் சேர்ந்து சிரிக்க ஆரம்பித்தேன்.

- நிர்மலா ரமணி

பேராசையைப் பார்!

சமீபத்தில் மைசூரிலிருந்து வந்த என் அக்காவின் கணவர், பல வருடங்களுக்கு முன் நடந்த இச் சம்பவத்தைக் கூறினார்.

முப்பது, முப்பத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன் அவருடைய தந்தை (அக்காவின் மாமனார்) மைசூர் வந்த போது இச் சம்பவம் நடந்திருக்கிறது. அவர் மார்க்கெட் போன போது ஒரு பெண், கூடையில் நிறைய பச்சைக் கொத்துக் கடலையை செடியோடு வைத்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தார். எல்லோரும் வாங்குவதைப் பார்த்து இவரும் நாலணாவுக்கு வாங்கியிருக்கிறார்.

அந்தக் காலத்தில் காலணாவுக்கு வாங்கினாலே நிறைய கிடைக்கும், நாலணாவுக்கு வாங்கினால் எவ்வளவு கிடைத்திருக்கக்கூடும். இவரும் அதைத் தின்று பார்த்து விட்டு, பச்சை வாசனையாக இருக்கவே, பிடிக்காமல், திருப்பிக் கொடுத்திருக்கிறார்.

கன்னடம் தெரியாததால், தமிழில், ''வேண்டாம் பணம் கூட கொடுக்க வேண்டாம் இதைத் திருப்பி எடுத்துக் கொள்'' என்று கூற, தமிழ் தெரியாத அவள், இவர் இன்னும் கேட்கிறார் என்று நினைத்து இன்னும் கொஞ்சம் கொடுக்க, இவர் மீண்டும் வேண்டாமென்று சொல்ல, அவள் கன்னடத்தில் கண்டபடி திட்டிக் கொண்டே, இந்த மனுஷனுக்குப் பேராசையை பார் என்று சத்தம் போட ஆரம்பித்து விட்டாள்.

நல்லவேளையாக வழியில் போகும் ஒருவர், ஆங்கிலத்தில், என்ன விஷயம் என்று இவரைக் கேட்க, இவரும் முழு விவரமும் கூறி எப்படியோ தப்பித்து வந்து இருக்கிறார்.

எங்கள் ஜபல்பூரில் இக் கடலை நிறைய இருப்பதைப் பார்த்து, என் அக்கா கணவர் இச் சம்பவத்தை வெகு ரசனையோடு கூற, நாங்கள் விழுந்து விழுந்து சிரித்தோம்.

- கல்யாணி குமார்.

இப்போது தூய்மையான தண்ணீரை எளிதில் பெறலாம்.





டியூராலைட் வாட்டர் பியூரிஃபையர்

இது புதிது. இது வித்தியாசமானது. இது சக்தி வாய்ந்தது.

இதன் ரகசியம்—சில்வர் நிறைந்துள்ள பவுடரால் இயக்கப்படும் கார்பன் ஃபில்ட்டர்.

பாக்டீரியா மற்றும் ஆல்கா வளர்ச்சியை சில்வர் தடுத்து நிறுத்துகிறது.

அடர்ந்த சில்வரால் இயக்கப்படும் கார்பன் அடுக்கு, தண்ணீரால் உண்டாகும் டைபாயிடு, காலரா, வயிற்று உபாதைகள் முதலியவை போன்ற நோய்களுக்குக் காரணமான பாக்டீரியா மற்றும் கிருமிகளை முழுவதுமாக அகற்றி விடுகிறது.

நிறம், வாடை மற்றும் விரும்பத்தகாத சுவையையும் கூட நீக்கி விடுகிறது. இதன் மூலம் உங்களுக்குக் குடிப்பதற்கும், சமையலுக்கும், பானங்கள் தயாரிப்பதற்கும் பளிங்கு போல் பளபளவென்று தெள்ளத் தெளிவான மிகத் தூய்மையான தண்ணீர் கிடைக்கிறது. நேரடியாகக் குழாய் வழியாகவே!

இன்னும் பாருங்கள்...

தோற்றம்	: அழகே உருவான வடிவம். புதுவகை என்ஜினியரிங் பிளாஸ்டிக் அமைப்பு
வசதி	: எங்கும் எளிதில் எடுத்துச் செல்லக் கூடியது. விருப்பம் போல் வீட்டில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.
விலை	: ரூ.750 மட்டுமே

பிரபல கடைகள் எல்லாவற்றிலும் கிடைக்கும்.



Duralite

வாட்டர் பியூரிஃபையர்

என்றென்றும் தூய, தெளிவான குடிநீர்

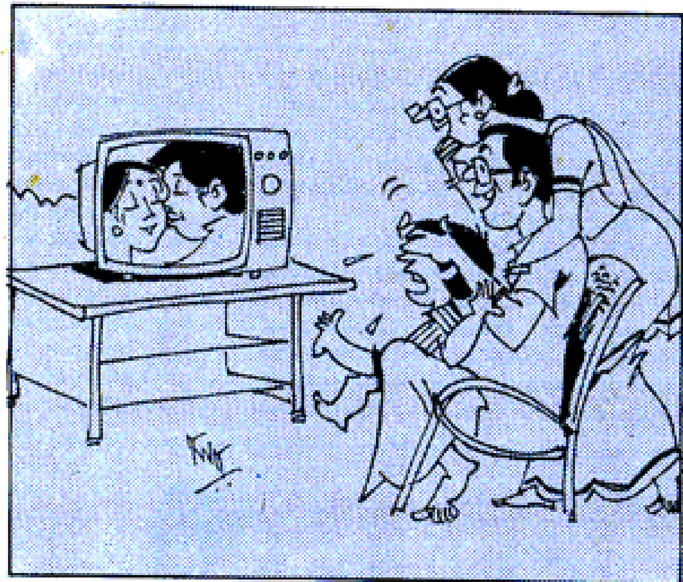


Campion Business Associates Private Limited
7, Avenue Road, Nungambakkam, Madras - 600 034.
Tel: 8254456/8254418 Fax: 91-44-8276722 Grams: PLASTICS

MAA COMMUNICATIONS: MAS: 1127 Tam

'எண்ணிப் பார்ப்போமே!

எப்படித்தான் திரையில் மனிதர்கள் தோன்றுகிறார்களோ என்று விரிந்த விழிகளோடு வியந்து போனார்கள் நம் முந்தைய தலைமுறையினர். இரட்டை வேடங்களை ஒரே காட்சியில் க்ளோஸ்-அப்பில் வேறு - எப்படிக் காட்ட முடிகிறது என்று நம் தலைமுறையினர் ஆச்சரியப்பட்டதுண்டு. ஆனால் அடுத்த தலைமுறையினரோ ஜூம், ட்ராலி ஷாட் போன்ற பல விஷயங்களைத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த சிறிசுகளின் சினிமா அறிவு எக்கச்சக்கமாக வளர்ந்து விட்டது. உங்களுக்கு சந்தேகமிருந்தால் தொலைக்காட்சியின் எதிரே உட்கார்ந்து கொண்டு சினிமா பார்க்கும் வாண்டுகளின் பேச்சு வார்த்தைகளை சற்றுக் கேட்டுப் பாருங்கள்.



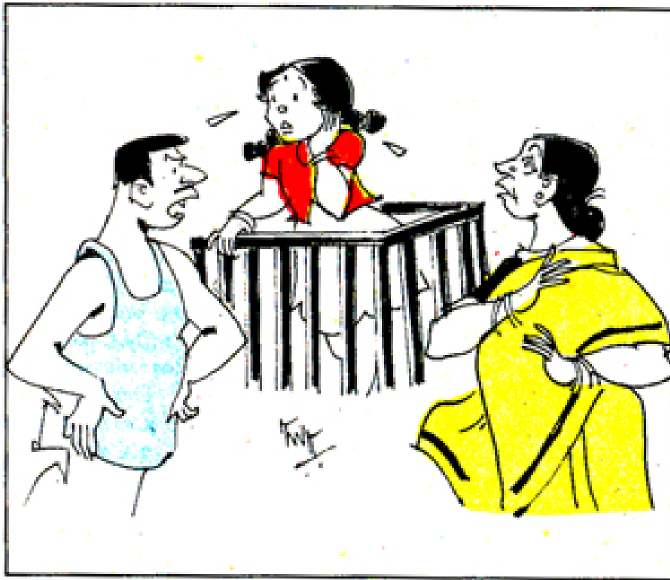
''ஐ கொடேஎன் வந்துடுத்துடா. அப்ப ஃபைட்டிங் இருக்கும்.''

''ஹீரோ அந்தப் பக்கம் ஓடிப் போறாரு. ஹீரோயின் எதிர்த் திசையிலே ஓடி வராங்க. இப்பப் பாரேன் ரெண்டு பேரும் கட்டிக்கப் போறாங்கக.''

''டேய் முகத்தை மெதுவாக ரொம்ப க்ளோஸ் அப்பிலே காமிக்கறிங்க. ஏதோ ஃப்ளாஷ்-பேக் வரப் போகுது.''

''லேசா மியூசிக் வருதுடீ. இப்ப ஒரு டூயட் இருக்க சான்ஸ் இருக்கு.''

அவர்களது இவ்வளவு அறிவு வளர்ச்சி(!)க்குக் காரணம் சந்தேகமில்லாமல் தொலைக்காட்சிதான்.



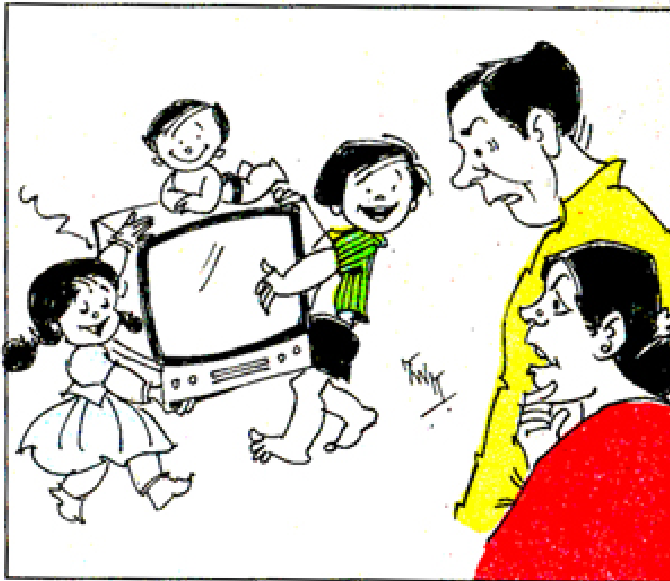
கேபிள் டி.வி.யும், ஸ்டார் டி.வி.யும் பொருத்தப்பட்டால் குழந்தைகளின் படிப்பு கெட்டுப் போய் விடும் என்று முடிவெடுத்த வீடுகளில் கூட இப்போது மெட்ரோவின் ஆர்ப்பாட்டமான ஆக்கிரமிப்பைத் தடுக்க முடியவில்லை.

ஆனால் தொலைக்காட்சியைப் பற்றி ஆயிரம் குறைகள் சொன்னாலும் நம்மில் பெரும்பாலானவர்களால் தொலைக்காட்சி இல்லாத ஒரு தினசரி வாழ்க்கையை நினைத்துப் பார்க்கக் கூட முடியாது என்பதுதான் உண்மை. பெரியவர்களுக்கே அப்படியானால் சிறுவர் சிறுமிகளை தொலைக் காட்சியின் பிடியிலிருந்து தப்புவிப்பது கடினமான காரியம்.

தவிர, விஞ்ஞானம், விளையாட்டு போன்ற ஆரோக்கியமான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதால் குழந்தைகளின் ஞானம் விரிவடைகிறது என்பதில் ஐயமில்லை. உலகத் தரம் வாய்ந்த கார்ட்டூன் படங்களைத் தொலைக் காட்சி வெளியிட்டு குழந்தைகளுக்குக் குதூகலமூட்டும் சாதனமாக விளங்குகிறது என்பது உண்மைதான்.

ஆனால் தொலைக் காட்சி குழந்தைகளை எந்த அளவு பாதித்திருக்கிறது என்பதை உணரும் போது மனதில் அதிர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அமெரிக்காவில் பல வீடுகளில் குழந்தைகளை ''உனக்கு அம்மா அப்பா வேண்டுமா? டெலிவிஷன் வேண்டுமா?'' என்று கேட்டு கருத்துக் கணிப்பு நடத்திய போது எழுபது சதவீதக் குழந்தைகள் டெலிவிஷன் தான் வேண்டும் என்று பதிலளித்தனராம்.

தவிர தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பது குழந்தைகளின் க்ரியேட்டிவிடியைக் குறைத்து விடுகிறது என்றும், ஓடிக் கொண்டிருக்கும் விஷுவல்களைப் பார்ப்பதால் அவர்களுக்குப் படிப்பதில் உள்ள ஆர்வம் குறைந்து விடுகிறது என்றும் கூறுகிறது சில சமூக வல்லுனர்கள் நடத்திய ஆய்வின் முடிவுகள். கலிபோர்னியாவில் ஐந்து லட்சம் மாணவர்களை ஆராய்ந்த ஒரு நிறுவனம் கண்டறிந்தது - ''அதிகம் தொலைக் காட்சியைப் பார்ப்பது குழந்தைகளின் கல்வித் திறனைக் குறைத்து விடுகிறது'' என்ற உண்மையை.



இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் நம் குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும் என்பதை எந்த ஆய்வுமில்லாமலேயே கூட நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. எனவே தொடர்ச்சியாக தினமும் எல்லாத்



Delicate... feminine... romanti





n international fragrance
now in India.

ktd. by Bond Street, Regent Chambers, Nariman Point, Bombay 400 021 under licence of Yardley & Co., London.

resently available only in Tamilnadu and Karnataka.

77

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் வழங்கும்



மங்கையர் தினம்

நிகழ்ச்சி நிரல்

இடம்: தீவுத் திடல்
சென்னை-9



13 ஆகஸ்ட்:
சமையல் கலை (cooking), மற்றும் கேக், பிஸ்கட் செய்முறைகள் (Baking)
கைத்தொழில்கள்



14 ஆகஸ்ட்:
வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் இனிப்புகள் மற்றும் தின்பண்டங்கள்
மாதர் சங்கம் பங்கு கொள்ளும் பல்சுவை நிகழ்ச்சிகள்
ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு ஏற்ற சில குறிப்புகள்



15 ஆகஸ்ட்:
அழகுபடுத்துதல் மற்றும் அழகு சாதனங்கள்
பட்டி மன்றம்

Shape/ms/93

விண்ணப்பங்கள் மற்றும் மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:



மேலாளர் (பொருட்காட்சி)



தமிழ்நாடு சுற்றுலா
வளர்ச்சிக் கழகம்

25, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை,
சென்னை-600004 போன்: 846843

தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளையும் பார்க்கக் குழந்தைகளை அனுமதிக்கக் கூடாது.

ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு நேரம்தான் குழந்தைகள் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கலாம் என்று ஒரு கண்டிப்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை நாம் சாமர்த்தியமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் ('இதோ பாரு ஒளியும் ஒலியும் தொடங்குறதுக்குள்ளே ஹோம்-ஒர்க்கை முடிச்சிட்டா நிம்மதியா நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கலாம்').

தொலைக்காட்சியைப் பொறுத்தவரை பெரியவர்களும் ஒரு விஷயத்தைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். என்னதான் ரூமுக்குப் போய்ப் படி என்று சொன்னாலும் கூடத்தில் உள்ள டீ.வி. ஒலி ரூமுக்குள் கேட்குமளவிற்குத்தான் நம்மில் பலரது வீடு அல்லது ஃப்ளாட்களின் அளவு இருக்கிறது. எனவே வீட்டுப் பிள்ளைகளின் கல்வியை கவனத்தில் கொண்டு எல்லோருமே தங்கள் தொலைக்காட்சி நேரத்தைக் கொஞ்சமாவது தியாகம் செய்ய முன்வர வேண்டும். ''நியூஸ், டர்னிங் பாயிண்ட் எனக்கு அவசியம்'' என்று அப்பாவும், ''நடன அரங்கம், வொர்ல்ட் திஸ் வீக் நான் பார்த்தாகணும்'' என்று அம்மாவும், ''பக்தி நிகழ்ச்சிகள், இசை அரங்கம், நாடகங்கள் பார்க்காத நாளென்ன நாளோ?'' என்று வீட்டுப் பெரியவர்களும், ''மெட்ரோ, சினிமா நிகழ்ச்சிகள் எங்கள் சாய்ஸ்'' என்று இளைஞர்களும் விரும்பி, எல்லோருமே எல்லாவற்றையுமே பார்க்கத் தொடங்கினால் எப்படி?

கிரிக்கெட் பந்தயத்தின் போது பேட்ஸ்மேனை அவுட்டாக்க வேண்டுமென்றால் எதிரணியைச் சேர்ந்த பதினோரு பேரும் அதற்கு முனைப்போடு செயல்பட வேண்டும். பந்து வீச்சாளர் அற்புதமாகப் பந்து வீசினால் போதாது. கேட்சை சரியான முறையில் விக்கெட் கீப்பரோ ஃபீல்டரோ பிடிக்க வேண்டும். இவர்களில் ஒருவர் சரியில்லையென்றால் கூட பலனில்லாமல் போக வாய்ப்பு உண்டு. எனவே வகைதொகையில்லாமல் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதைப் பெரியவர்களும் குறைத்துக் கொண்டு 'தேர்ந்தெடுத்த நிகழ்ச்சிகளை மட்டுமே பார்ப்பது' என்ற முறையை குழந்தைகள் பின்பற்ற இவர்கள் முன்னுதாரணங்களாக இருந்து காட்ட வேண்டும்.

எண்ணிப் பார்ப்போமே - 12

பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மலரும் குறிஞ்சி போல..

''அப்பா என்னை எங்க ஸ்கூல்லே குரூப் டான்ஸிலே சேத்துக்கிட்டிருக்காங்க'' என்று உற்சாகமாக சேதி சொல்கிறாள் அகிலா.

ஆனால் அந்த உற்சாகம் அவளது பெற்றோரைத் தொற்றிக் கொள்ளக் காணோம்.

''ஆமாம் நீ படிக்கிற படிப்புக்கு டான்ஸ் ஒண்ணுதான் குறைச்சல்'' என்று அப்பா சொல்ல, ''எல்லாம் பணம் பிடுங்கும் வித்தையாயிருக்கும். ஏண்டி, இதுக்குப் பணம் கேட்டிருக்காங்களா?'' என்கிறாள் அம்மா.

''ஆமாம். முன்னூறு ரூபாய் கொடுக்கணுமாம். டான்ஸ் ட்ரெஸ்ஸுக்கு'' என்று சொல்லும்போதே அகிலாவின் குரல் சுரம் இறங்கித்தான் ஒலிக்கிறது.

''அக்கிரமம். பணம் பிடுங்கிகள். பாதிக்குப் பாதியாவது சுருட்டிப்பாங்க'' இது அப்பா.

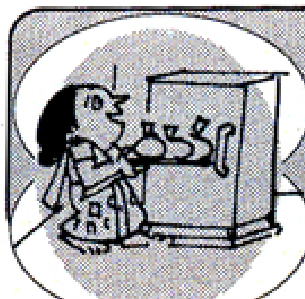
''ஸோலோ டான்ஸ்னாக் கூட பரவாயில்லை. க்ரூப் டான்ஸுக்கு எதுக்குப் பணம் அழணும்?'' - இது அம்மா.

வீட்டில் அவசரமாக ஒரு குற்றவாளிக் கூண்டை உண்டாக்கி அதில் அகிலாவை ஏற்றி விசாரணைகள் தொடருகின்றன.

''நீ கட்டாயம் சேர்ந்துக்கணும்னு உங்க டீச்சர் சொன்னாங்களா? அல்லது யார் யாருக்கு டான்ஸிலே சேர இஷ்டம்னு கேட்டப்போ நீ பாட்டுக்குக் கையைத் தூக்கினியா?''

''நாளைக்கே நாங்க வந்து இந்த டான்ஸெல்லாம் வேணாம்னு சொல்லிடட்டுமா?''

கொஞ்சம் பொறுங்கள் பெற்றோரே. பல பள்ளிகள் திடீர் செலவுகளை அநியாயமாகப் பெற்றோர் தலையில் கட்டுவது உண்மையாகவே இருக்கட்டும். அதுவும்



வெயில் காலத்தில் நிறைய ஜூஸ் தேவைப்படும். அக்கம்பக்கம் உள்ளவர்கள் கேட்டால், மறுக்க முடியாது. டிரேயில் வைத்தால் போதாது. சிறுசிறு பிளாஸ்டிக் டைகளில் தண்ணீர் ஊற்றி, [illegible] போட்டு, செங்குத்தாக நிறுத்தி வைத்தால் உறைந்தவுடன் அப்படியே கையுடன் எடுக்கச் சுலபமாக இருக்கும்.

- பார்வதி

அதிக லாப நோக்கோடு செயல்படுவதும் மறுக்க முடியாத நிஜம்தான். ஆனால் இதை உங்கள் குழந்தையின் கோணத்தில் எண்ணிப் பாருங்கள்.

இது அவனுக்குக் கிடைத்தற்கரிய வாய்ப்பு. கூட்டத்தோடு கூட்டமாக நின்று கொண்டு ஆடும் போது அவனை யாரும் தனிப்பட்ட முறையில் பாராட்டப் போவதில்லைதான். ஆனால் அந்தப் புது உடையை அவன் அணிந்து கொண்டு ஆடும் போது அவன் அடையப் போகும் பெருமைக்கு ஈடுசொல்ல எதுவுமில்லை.

அந்தப் பெருமையின் பலன் பிற்காலத்தில் தெரியும். பல ஆண்டுகள் கழித்துத் தன் பெண்ணிடம், ''நான் அந்தக் காலத்திலே ஸ்கூலிலே டான்ஸ் ஆடியிருக்கேன்'' என்று கூறும் போது அந்த மலரும் நினைவுகள் உள்ளத்தில் ஏற்படுத்தும் சந்தோஷ அலைகளின் சுகமே தனிதான்.

எனவே பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மலரும் குறிஞ்சி மலர் போல, பனிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை வரும் மகாமகம் போல, எப்போதோ அமையும் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளின் போது குழந்தைகளை அவற்றில் கலந்து கொள்ள முடியாமல் தடுத்து விடாதீர்கள்.

''இந்த லீவிலே நாங்க எல்லாம் பக்கத்திலே இருக்கிற கிராமத்தில் சாலை போடணும்னு எங்க சார் சொல்லியிருக்கார். விருப்பப்பட்டவங்க சேரலாமாம். நானும் கலந்துக்கலாம்னு இருக்கேன்'' என்று உங்கள் மகன் சொன்னால், ''ஆமாம் வேகாத வெயிலிலே உனக்கு இதெல்லாம் தேவையா?'' என்று கேட்டு அவனை இப்போது வாட வைக்காதீர்கள். இந்த நிகழ்ச்சியின் நிழல் அவன் மனதில் பதிந்து பின்னாளில் அவன் சமூகத்துக்குப் பெரும் பயனளிக்கும் ஒரு குடிமகனாக மாறலாம்.

உங்கள் பெண் தன் சிநேகிதிகளோடு அருகிலுள்ள ஜூவுக்கோ பக்கத்து ஊருக்கோ பிக்னிக் போக ஆசைப்பட்டால் தகுந்த துணையோடு போகிறாளா என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு அவளை அதில் கலந்து கொள்ள விடுங்கள். அனுமதி மறுக்காதீர்கள்.

வாழ்க்கையில் இதுபோன்று எப்போதோ நிகழும் சின்னச் சின்ன விஷயங்கள்தான் சுவாரசியமளிக்கும் - அப்போதும் சரி, அதை நினைத்து நினைவுகளை அசைபோடும் வருங்காலத்திலும் சரி.

– ஜி.எஸ்.எஸ்.

சுத்தமாய்...

சமீபத்தில் நாளிதழ் ஒன்றில் வந்த செய்தியைப் படித்த போது நம்மையும் அறியாமல் உடம்பு குலுங்கியது. "திருப்பதிக்கு வெகு அருகிலுள்ள பலமனேர் என்ற ஊரைச் சேர்ந்த 7 வயது சிறுமியான ரெஹ்னா வின் வயிற்றிலிருந்து அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் 300 நாக்குப்பூச்சிகள் அகற்றப் பட்டன. புழுக்கள் குடலைத் தின்ன, அதனால் அரிப்பு ஏற்பட்டு, குடலில் ஓட்டை விழும் நிலை. சிறுகுடலில் ஒரு அடி நீளம் வெட்டி எடுத்துதான் புழுக்களை நீக்க வேண்டி இருந்தது."

* சிறுமியின் வயிற்றில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட புழுக்கள்.



இதைப் படித்தவுடன் குழந்தைகளைத் தாக்கக்கூடிய புழு வகைகள், தாக்கும்விதம், அதன் அறிகுறிகள், அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், இவைகள் வராமல் தடுக்கும் வழிவகைகளைப் பற்றி அறிய வேண்டி குழந்தைகள் நலமருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் ஏ. கே. சிதம்பரம் அவர்களைச் சந்தித்த போது -

"சாதாரணமாக குழந்தைகளை மட்டுமல்லாமல் பெரியவர்களையும் தாக்கக்கூடியவை கொக்கிப் புழு, நாடிப் புழு, நாக்குப்பூச்சி போன்றவைகள். குழந்தைகளை இவை சற்று அதிகமாகத் தாக்கும். இதற்கு முக்கிய காரணம் சுத்தமின்மைதான். குழந்தைகள் அசுத்தமான இடங்கள், சேறுசகதிகள் (பெரிய இடத்துப் பிள்ளைகள் என்றாலும்) வீட்டுத் தோட்டங்கள் போன்ற இடங்களில் விளையாடுதல், விளையாடிய பின்பு கைகளைச் சுத்தமாகக் (சோப்புகள் உபயோகித்து) கழுவாமை, வெறுங் காலோடு தெருக்களில் நடத்தல்,

அசுத்தமான இடங்கள் தெருவோரங்களில் மலம் கழித்தல் - போன்றவைகளால் தான் இந்தப் புழுக்கள் பரவு கின்றன. நகங் களைச் சுத்தமாக வளர விடாமல் வெட்டி விட வேண்டும். நகம் வளர்க்கும் பழக்க முள்ளவர்கள் அவை களைச் சுத்தமாக - அழுக்கு சேராமல் வைத்திருக்க வேண்டும். புழுக்கள் நீரின் மூலமே அதிகமாகப் பரவு கின்றன என்பதை மனதில் கொண்டு காய்ச்சி ஆறவைத்த நீரையே குடிக்க வேண்டும். காய்கறிகள், கீரைகளை நன்கு கழுவிய பின்னரே அவைகளை அரிந்து பயன்படுத்த வேண்டும். பழங்களையும் நன்கு கழுவிய பின்னரே உண்ண வேண்டும்.



★ டாக்டர் ஏ. கே. சிதம்பரம்

அடிக்கடி வயிறு வலித்தல், பசியின்மை, எடை குறைவு போன்றவை இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகள். வயிறு வீக்கம், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை இவை ஓரளவு அதிகம் நம் வயிற்றில் பரவி விட்டதை உணர்த்துபவை. குடல் அடைப்பு சில சமயம் குடலில் ஓட்டை ஏற்படும் நிலை என்பது மிகவும் முற்றிய நிலை. இதை முடிவு நிலை என்றும் சொல்ல லாம். இதனால் உயிருக்கே கூட ஆபத்து ஏற்படலாம். ஈரல் வீக்கம், அஜீரணம், அலர்ஜி போல தோலில் திட்டுத் திட்டாக நிறம் மாறுதல் கூட இவ்வகைப் பூச்சிகளின் தொல்லை நமக்கு இருப்பதைக் காட்டக்கூடிய அறிகுறிகள்தான்.

இந்தப் புழுத் தொல்லை இருப்ப வர்கள் அருகிலுள்ள மருத்துவரிடம் சென்று தேவையான சோத னைகள் செய்து, தகுந்த சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்ள வேண் டும்.

நீங்கள் கூறிய செய்தியில் குறிப் பிட்டது போல 300 பூச்சிகள் என்பது மிகவும் அபூர்வமானது. இதுபோன்ற புழுக்களைக் கவனிக்காது விட்டால் அவை நம் மூளையையும் கூடத் தாக்கி நம் நரம்பு மண்டலத்தையே கூடச் செயலிழக்க வைத்து விடும்.

எப்போதுமே சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். இவை களைத் தடுக்க ஒரே வழி சுத்தம் சுத்தம்தான்! 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதங்களுக் கொருமுறை தவறாமல் பூச்சி மருந்து அவசியம் கொடுக்க வேண் டும். ஓரளவு வளர்ந்த பிள்ளைகள் என்றால், அவர்களே தெரிந்து கொள்வார்களே சுத்தத்தின் அவசி யத்தை! என்றார் டாக்டர் ஏ. கே. சிதம்பரம்.

- வைதேகி தேசிகன்

சமையலறையில் ஒரு கிருமிநாசினி!

வீட்டில் பினைல் முதலிய தொற்று நீக்கிகள் இல்லையெனில் கவலை வேண்டாம். ஒரு கொத்து கறிவேப்பிலையை உருவிச் சற்று வெதுவெதுப்பான நீரில் போட்டு வையுங்கள். பின் இந்த நீரில் வீட்டைத் துடையுங்கள். ஈ, எறும்பு அண்டாது!

- கிருஷ்ணவேணி



அம்லா



அம்லா (நெல்லிக்காய்) தைலம் கேசத்தை
அடர்த்தியாகவும், செழுமையாகவும், பாதுகாக்க உதவுகிறது.

அம்லா ப்ளஸ்



இதில் உள்ள

- தேங்காய் எண்ணெய் — குளிர்ச்சியை தந்து கேசத்திற்கு பாதுகாப்பும் பளபளப்பும் தரும்.
- ரக்த சந்தன் — சரும வறட்சியை நீக்கி பொடுகினைப் போக்கும்.
- ஜடாமான்சி — இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து கேசக் கால்களுக்கு ஊட்டமூட்டி ஆரோக்கியமான கூந்தல் வளர உதவும்.
- பிரம்மி — கேசத்திற்கு மென்மையையும் பொலிவினையும் தரும்.
- பத்ரா — கேசத்திற்கு கருமையும் மெருகும் தரும்.
- ஹரித்தகி — கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.





ஐ ஸலக் இட்!



TAS Vision ● 026

Yankee doodle
ice creams

For Details Contact:
SRI VENKATADRI ENTERPRISES
Flat 14, 250, Lloyds Road, Madras-86. Ph: 8278807



உள்ளாடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

நம் புடைவைகளையும், சுடிதார், மற்றும் ஃப்ராக்குகளையும் தேர்ந்தெடுக்க பல மணி நேரம் செலவிடுகிறோம் நாம். ஆனால் நம் உடலோடு 24 மணி நேரமும் நேரடியாக அணிய வேண்டியுள்ள உள்ளாடைகளைப் பற்றி கொஞ்சமேனும் சிந்திக்கிறோமா? அவற்றை வாங்க எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம்?

ஒருவருக்கு உடலின் அழகான தோற்றத்தைக் கொடுப்பதோடு சௌகர்யத்தையும் (comfort) அளிப்பவை உள்ளாடைகளே. எவ்வளவு பகட்டான, நாகரீகமான வெளியாடை அணிந்திருந்தாலும் சரியான வடிவில் அல்லது முறையில் உள்ளாடைகள் அணியப்படாவிட்டால் அவரது தோற்றம் எழிலோடு விளங்காது. தவிர பொருந்தாத உள்ளாடைகளால் நம் மனம் நாம் ஈடுபட்டிருக்கும் செயலில் லயிக்காமல் போய்விடும். சதா உள்ளாடைகளின் உறுத்தல், அல்லது தொய்வு இவற்றிலேயே மனம் சுற்றிவரும். எனவே நம் உடல் தோற்றத்தை மட்டுமல்லாது நம் மன நிலையையும் பாதிக்க வல்லவை உள்ளாடைகள்.

1. துணியின் தரம் :

உள்ளாடைகள் என்னும்போது பிரா, ஜட்டி (panties), ஸ்லிப், உள்பாவாடை போன்றவை நம் கவனத்தில் வரும். நம் நாட்டில் சுமார் 10 மாதங்கள் வெயில் காலமாக இருப்பதால் வியர்வையை உறிஞ்சி, புழுக்கத்தைத் தவிர்க்கக் கூடிய 100% பருத்தித் துணியே உள்ளாடைகள் தைக்க ஏற்றவை. இதற்கு அடுத்தபடியாக பாப்ளின், டெரிகாட் இவை பரவாயில்லை. செயற்கை இழையினால் ஆன நைலான், அக்ரலிக் போன்ற துணிவகைகள் குளிர்காலத்திற்கு ஏற்றவை. அல்லது குறிப்பிட்ட சில மணி நேரம் அணிந்தபின் கழற்றிவிடுவதானால் ஏற்றவை. இத்தகைய துணிகள் மழைக் காலத்தில் பூஞ்சைக் காளான் (fungus) தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதால் ஒருவித துர்வாடை வீசும். எனவே எக்காலத்திற்கும் ஏற்ற பருத்தியால் ஆன உள்ளாடைகளையே அணிவது நல்லது. ஜட்டி அல்லது ஸ்லிப், பனியன் வகையில் நெய்யப்படுவது (knitted) நல்லது. இப்படி நிட்டாக நெய்யப்படுவதால் எலாஸ்டிக் தன்மை, காற்றுப்புகும் துளைகள், வியர்வையை உறிஞ்சும் தன்மை, கசங்காத இயல்பு ஆகியவை இவற்றுக்கு ஏற்படும். இவைகளை இஸ்திரி செய்யத் தேவையில்லை.

2. ஆடைகளின் நிறம் :

கூடியவரை உள்ளாடைகளின் நிறம் வெளிர் நிறமாக இருப்பது நல்லது. அப்போதுதான் அவற்றில் படியும் அழுக்கு பளிச்சென்று தெரியும். எனவே சுத்தமாகத் துவைக்க முடியும். ஆழ்ந்த வண்ணங்களில் உள்ளவையாக இருப்பின் பலமுறை சோப்புப் போட்டுக் கசக்கி, நிறைய நீரில் அலச வேண்டும். சாயம் போகும் துணியாக இருப்பின் சாயம் உடல், வெளியாடையில் இறங்கும்.

பிரா வாங்கும்போது கறுப்பு, வெளிர் சிவப்பு (ரோஸ்) அல்லது வெளிர் பழுப்பு (skin colour) என்று வாங்கலாம். மற்ற வண்ணங்களில் பிரா விற்பனைக்கு வருவதில்லை. அப்படிக் கிடைத்தாலும் ஜாக்கெட்டின் வழியே அவற்றின் நிறம் கண்ணை உறுத்துவதாகவே அமையும். உள்பாவாடைகள் அணியும் புடைவையின் நிறத்தில் கிடைக்காவிட்டால் புடவையின் நிறத்தை விட சற்று டார்க் நிறத்தில் அணிவது நல்லது. சிறு குழந்தைகளின் ஷிம்மி வெள்ளை நிறத்தில் இருப்பதே நல்லது.



3. வடிவமும், தையலும் :

உள்ளாடைகளின் துணியின் தரத்திற்கு அடுத்தபடியாக நாம் கவனிக்க வேண்டியது அவற்றின் வடிவமும், தையல் இடப்பட்ட விதமுமே. பிரா, ஜட்டி இரண்டும் உடலின் அமைப்போடு பொருந்த வேண்டும். மிகவும் இறுக்கமாகவோ, அல்லது தொய்வாகவோ இருக்கக் கூடாது. விளிம்புகள் பட்டையாக மடித்து இரட்டைவரித் தையல் போடப்பட்டு தைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உடலோடு ஒட்டினாற் போல் அவை பொருந்தும். விளிம்புகள் உருட்டுத் தையலாகத் தைக்கப்பட்டிருப்பது பார்க்க அழகாக இருக்கும். சில சமயம் சதையில் ஆழமாகப் பதிந்து அவ்விடத்தில் சிவந்த கோடுகள் ஏற்படும். லேஸ் வைத்துத் தைக்கப்படுவது இப்போது பேஷன். ஆனால் லேஸ்கள் பருத்தியால் ஆனதாக இருக்க வேண்டும். இவை மென்மையாகவும், நிறம் போகாதவையாகவும் இருக்க வேண்டும். கஞ்சி போட்டது போல விறைப்பாக நிற்கும் லேஸ்கள் சதையைக் கீறி காயப் படுத்திவிடும். குறிப்பாக சிறு குழந்தைகளின் ஜட்டியில் இவ்வாறு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பேடட் பிரா (paded bra) வாங்கினால் ஸ்பாஞ்ச் வைத்துத் தைத்தபின் அதை மறைக்கும் துணி பருத்தியால் ஆகியுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். சில ஜட்டிகளில் அமரும் பகுதி விரைவில் நைந்து போகாமல் இருக்க இரட்டை மடிப்பாக துணி தைக்கப் பட்டிருக்கும். இந்த இரண்டாவது உள் மடிப்பு உடலில் நேரடியாகப் படுவதால்



இது பருத்தித் துணியால் தைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

4. கொக்கிகளும் எலாஸ்டிக்குகளும் :

பிராவில் தோள்பட்டைபக்கமும், மார்புப் பக்கம் அல்லது, முதுகுப்பக்கம் இணையும் பகுதியிலும் பக்கிள்கள், கொக்கிகள் இருக்கும். இவை கூடியவரை பிளாஸ்டிக்கால் ஆனவையாக இருப்பது நல்லது. அல்லது உலோகத்தால் செய்யப்பட்டு எனாமல் பூச்சு கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பலருக்கு உலோகம் நேரடியாக உடலில் படுவதால் தோல் அலர்ஜி ஏற்பட வாய்ப்பு



உண்டு. பக்கிள்கள் (buckles) கொக்கிகள் இவற்றின் விளிம்புகள் கூர்மையாக இல்லாமல் மழுங்கலாக இருக்க வேண்டும். பிராவின் பின் பக்கமுள்ள கொக்கியை அணிபவரே எளிதில் மாட்டும் வகையில் இருக்க வேண்டும். இரண்டு வரிசையில் கொக்கிகள் உள்ள பிரா அணியும் போது பின்பக்கமாக மாட்ட முயலும்போது மேல் கொக்கியை மாட்டிய பின் கீழ் கொக்கியை மாட்டினால் மேல் கொக்கி கழன்று விடும். இரண்டும் ஒன்றாக மாட்டுவதும் சிரமம். அணிந்த பின் கொக்கி மாலை வரை கழன்று விடாமல் இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் வழியில் அல்லது அலுவலகத்தில் தர்மசங்கடம் ஏற்படலாம்.

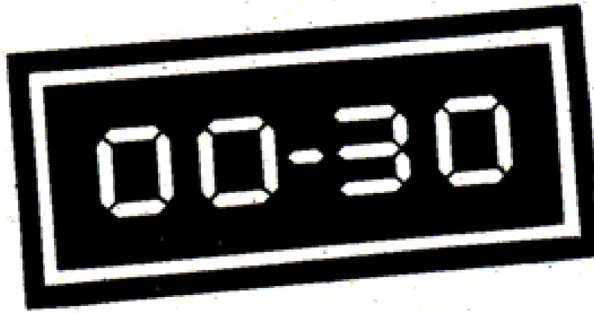
எலாஸ்டிக்கைப் பொருத்தவரை நன்றாக இழுத்து விட்டால் மீண்டும் பழைய நிலையை அடைய வேண்டும். எலாஸ்டிக் நூலிழைகள் இழுக்கப்படும்போது தனித் தனியாகத் தெரியக் கூடாது. எலாஸ்டிக் பகுதியைத் தொட்டுப் பார்த்தால் பிசுக்கென்று இருக்கக் கூடாது. எளிதில் நெகிழக்கூடிய (sag) எலாஸ்டிக் ஏற்றதல்ல.

ஜட்டியில் போடும் இடுப்பு எலாஸ்டிக் அதிக இறுக்கமில்லாமல் இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இடுப்பில் வட்டமாகத் தழும்பு ஏற்பட்டுவிடும். சிறு குழந்தைகளின் ஜட்டிகளில் கால் நுழைக்கும் பகுதியிலும் எலாஸ்டிக் இருக்கும். இது தேவையில்லை. ஸ்லிப் வாங்கினால் தோள்பட்டையில் உயரத்தை மாற்றும் பக்கிள் இருப்பது வாங்கலாம். இதனால் ஸ்லிப்பை குழந்தைகளுக்குத் தேவையான உயரத்தில் சரி செய்து கொள்ளலாம்.

5. ப்ரா வாங்கும்போது :

ப்ரா வாங்கும் போது முன்புறம் கொக்கி உள்ளதையே வாங்க வேண்டும். ஜாக்கெட்டுடன் சேர்த்து அவிழ்க்க வசதியாக இருப்பதோடு, கொக்கி கழன்றாலும் பின்பக்கம் கழன்று விடும் போது நேரும் தர்மசங்கடம் நேராது. மிகக் குறைந்த அளவு துணிகொண்டு தைக்கப்பட்ட பிரா இப்போது நாகரீகமாக இருப்பினும், இதனால் பிளவுஸ் வியர் வையினால் பாதிக்கப்பட்டு விரைவில் நைந்து போகும் வாய்ப்பு உண்டு. தோள்பட்டையில் எலாஸ்டிக் உள்ள பிரா அதிக விசையுடன் மார்புப் பகுதியை இழுத்துப் பிடிப்பதால் மிகவும் இறுக்கமாக பிரா பிடித்திருப்பது போல் தோன்றும். மேலும் இந்தத் தோள்பட்டை எலாஸ்டிக் நெகிழ்ந்து போனால் தோள்வழியாகச் சரியத்துவங்கும். விலை அதிகமுள்ள பிரா நன்றாக உழைக்கும் என்பதோடு ஃபிட்டிங் (fitting) சரியாக இருக்கும். நிறைய அட்ஜஸ்ட் மெண்டுகளும் இருக்கும். ஆனால் விலை குறைவானதாக இருந்தாலும் சில பிராவில் எல்லாச் சிறப்புகளும் அமைந்திருக்கும். பிரா வாங்கும் போது பல பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னை எப்படிச் சரியான அளவுள்ள பிரா தேர்ந்தெடுப்பது என்பதே. பிரா வில் கப் சைஸ், என்றும், பிரா சைஸ் என்றும் இரண்டு அளவுகள் உள்ளன. கப் அளவு A, B, C

அரைமணி நேரம் செலவிடத் தயாரா?



ஆம்... உங்களது முன்னேற்றத்திற்காக, தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிடத் தயாராக இருக்கிறீர்களா? அப்படியானால் மேற்கொண்டு படியுங்கள்!...

★ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற விருப்பம் உடையவரா நீங்கள்?

★ ஆங்கில மொழியில் போதிய புலமையின்மை உங்களது முன்னேற்றத்திற்கு ஒரு தடையாக இருக்கிறதா?

★ பல வழிகளில் முயன்றும், பல புத்தகங்களைப் படித்தும் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசும் ஆற்றல் பெற முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படுகிறீர்களா?

★ கவலையை விடுங்கள்... நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முன்னேற்றத்தை அடைய உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் ஒதுக்கினால் போதும்!

ஆம் - இந்த அரைமணி நேரத்தில் நீங்கள் தினசரி மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியினை மிகவும் எளிய முறையில் சொல்லித் தந்து, நீங்கள் தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் உரையாட தபால் மூலம் மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சி அளிக்கிறோம்.

எனவே, ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச வேண்டும், இலக்கணப் பிழை ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற பயமின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுத வேண்டும், என்ற உங்களது நீண்ட நாளைய விருப்பம் இப்பயிற்சியின் மூலம் நிச்சயம் நிறைவேறும்.

என்ன? பயிற்சிக்காக தினசரி அரை மணி நேரம் செலவிடத் தீர்மானித்து விட்டீர்களா?

அப்படியானால், உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதல் முயற்சியாக ஒரு ஐந்து நிமிடம் செலவு செய்து ஒரு போஸ்ட் கார்டில் "நான் ஆங்கிலம் கற்க விரும்புகிறேன்" என்று எழுதி,

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்,
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை 600 017.

என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள் பயிற்சி பற்றிய விவரங்களை உங்களுக்கு உடனே அனுப்பி வைக்கிறோம்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"

NAGA

மெழுகுப் பிள்ளையார்



பிள்ளையார், பொம்மை வடிவத்தில் பிளாஸ்டிக் (சிறிய) டப்பாவில் கற்பூரம் மற்றும் உண்டியல் போன்றவை போட்டு வருகிறது. அந்த பிள்ளையார் டப்பாவை கற்பூரம் தீர்ந்ததும் தூர போடாதீர்கள். ஒரு வாணலியில் 4 (அ) 5 மெழுகுவர்த்தியை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி (வெட்டி) போட்டு லேசான தீயில் அடுப்பில் வைக்கவும். அது தண்ணீர் போல் உருகியதும் திரியை எடுத்து விட்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்து அதில் பிளாஸ்டிக் பிள்ளையார் பொம்மையை நீரில் அமுக்கி ஒரு தையல் பிடித்துக் கொண்டு, வாய் பகுதி வழியாக இளகிய மெழுகு தண்ணீரை ஊற்றவும். ஒரு நொடியில் மெழுகு உறைந்து கெட்டியாகிவிடும். அதேபோல் மூடியிலும் இளகிய மெழுகை ஊற்றி, டப்பாவின் மீது மெதுவாக கவிழ்த்து மூடிவிடவும். ஒரு சில நிமிடங்கள் கழித்து பிளாஸ்டிக் பிள்ளையார் டப்பாவை (வெளிப்புறம்) மெதுவாக வெட்டி எடுத்து விடவும். இப்பொழுது அழகான மெழுகு பிள்ளையார் வெள்ளை வெளேர் என மிகவும் நன்றாக இருக்கும். கண் பகுதியில் 2 குண்டு மணியை பசை கொண்டு ஒட்டி விட்டால் அழகான பிள்ளையார் பொம்மை தயார்.

இதே முறையில் கலர் மெழுகுவர்த்தியால் செய்தால், கலர் கலரான மெழுகுப் பிள்ளையார் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலா

என்றும் (A – small, B – medium, C – big). பிரா அளவு எண்களிலும் அந்தந்த பிராவில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும். பிரா அளவைக் கீழ்க் கண்ட முறையில் அளக்க வேண்டும்.

அளக்கும் நாடாவை மார்பகத்திற்குக் கீழே வலது பக்கமாகச் சுற்றி எடுத்து வந்து அளக்க வேண்டும். வரும் எண் இரட்டைப் படையாக (28'', 30'' (அ) 32'') இருந்தால் அத்துடன் 4 இஞ்ச் சேர்த்தால் அதுதான் பிரா சைஸ். ஒற்றைப்படை எண்ணாக இருப் பின் 5'' சேர்க்க வேண்டும். மார்பகத்தின் அதிகபட்ச சுற்றளவுள்ள பகுதியில் நாடாவை வைத்து அளந்து வரும் அளவுக் கும், பிரா சைஸுக்கும் உள்ள வேறுபாடு ஒரு இஞ்ச்சாக இருந்தால் A கப், 2 இஞ்ச் சானால் B கப், 3 இஞ்ச்சானால் C கப். இவ்விரு அளவுகளையும் ஆடை அணிந் திருக்கும் போதே அளக்கலாம். ஆடை களைக் களைந்தபின் அளக்க வேண்டாம். பதிமூன்று வயதிலிருந்தே வளரும் சிறு மிகளுக்கென பிரத்யேக பிரா கிடைக்கிறது. பாலூட்டும் தாய்மார்களுக் கென்று கப் உள்ள பகுதியில் சிறு மடிப்பு (flap) கொடுத்துத் தைக்கப்பட்ட பிராவும் கடை களில் கிடைக்கிறது. இதனால் பாலூட்டும் ஒவ்வொரு சமயமும் பிராவை கழற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. வெளிநாட்டுத் தயாரிப்பான பிராவில் கப்களில் வலை அமைப்பும் பக்கவாட்டில் தாங்கும் பிளாஸ்டிக் தகடுகளும் (plastic ribs) அமைந்திருக்கும். இது மார்பகங்களின் தொய்வை சரிக்கட்டினாலும் உடலில் அலர்ஜி, உறுத்தல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

6. உள்ளாடைப் பராமரிப்பு :

உள்ளாடைகள் தூய்மையாக, நன்கு உலர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். சோப்பில் 10 நிமிடத்திற்கு மேல் ஊற வைக்கக் கூடாது. ஜட்டி, பிரா இவற்றை முரட்டுத் தனமாகத் துவைக்கவோ, பிழியவோ கூடாது. வெயி லில் உலர்த்தக் கூடாது. எலாஸ்டிக் உள்ள உள்ளாடைகளை இஸ்திரி செய்யக் கூடாது. மழைக் காலங் களில் உலராத ஆடைகளை மடித்துப் பெட்டிக்குள் வைக்கக் கூடாது. இடுப்புப் பகுதியில் எலாஸ்டிக் பழுது பட்டால் வேறு எலாஸ்டிக் கோர்க்கவோ தைக்கவோ செய்ய வேண்டும். சோப்பு நீங்கும் வரை நிறைய நீர்விட்டு அலச வேண்டும்.

- லக்ஷ்மி சங்கர்

பட்டாடை போட்டி

அப்பொழுது எனக்கு வயது 25. தூத்துக்குடியில் எங்கள் பெற்றோருடன் வாழ்ந்து வந்தேன். கல்யாணம் ஆகாத பருவம். என் தோழி ராஜேஸ்வரியும் பக்கத்து வீட்டில் எங்கள் கூட அவளுடைய பெற்றோருடன் வசித்து வந்தாள்.

நாங்கள் இரண்டு பேரும் நெருங்கிய இணைபிரியாத தோழிகள். ஒருநாள் அவளே என்னிடம் வந்து, ''அக்கா! பட்டுப் புடைவை சீட்டு ஒன்றில் சேருவோமா - இரண்டு பேரும் ஆளுக்குப் பாதி போட்டு மாதா மாதம் ரூ 200/- கட்டி வருவோமா என்றாள். ஆம். 12 மாதங்கள் கட்டி



முடித்ததும் சீட்டு முடியும். மாதா மாதம் முதல் தேதியன்று சீட்டுக் குலுக்குவார்கள். யார் பேருக்கோ, நம்பருக்கோ சீட்டு விழுந்தால் அவர்களுக்குப் பட்டுப்புடைவை கொடுத்துவிடுவார்கள். மேற்கொண்டு மாத தவணைகள் கட்ட வேண்டாம். கடைசி வரை விழவில்லையென்றால் 13 வது மாதம் பட்டுப் புடைவை (ரூ 2400/- மதிப்புள்ள புடைவை) கொடுத்து விடுவார்கள்.''

நானும் சரியென்று ஒப்புக் கொண்டு சீட்டு கட்ட ஆரம்பித்தோம். சீட்டு கட்டி 3வது மாதத்திலேயே எங்கள் நம்பர் (பெயர்) குலுக்கலில் விழுந்து விட்டது.

இதற்கிடையில் தோழி ராஜேஸ்வரி சீட்டு கட்ட ஆரம்பித்த மாதமே உடல்நிலை சரியில்லாமல் படுத்து விட்டாள்!

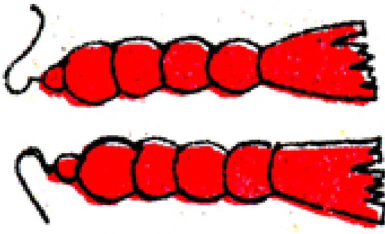
நானும் அவளைத் தினமும் போய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன். பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, ''ஏன் அக்கா! புடைவை குலுக்கலில் நமக்கு விழுந்து விட்டால் புடைவையை யார் எடுத்துக் கொள்வது?'' என்றாள்.

நான் சொன்னேன், ''சீட்டு விழுந்ததும் நம் இரண்டு பெயரையும் எழுதிப் போட்டு யாருக்குப் பெயர் விழுகிறதோ அவர்கள் பட்டுப் புடைவையை எடுத்துக் கொள்வோம். புடைவை எடுத்துக் கொண்டவள் மற்றவளுக்குப் பணம் மட்டும் கொடுத்தால் போதும்'' (கட்டின பணம் கிடைத்து விடுகிறது அல்லவா!) என்றேன். இரண்டு பேரும் ஒப்புக் கொண்டோம்.

அதன்படி எங்கள் பெயர் 3வது மாதக் குலுக்கலில் விழுந்து விட்டது.

இந்த சந்தோஷ சமாசாரத்தை அவளிடம் சொல்வதற்காக புறப்பட்டேன். அந்தச் சமயம் பார்த்து, கடைக்குப் போன என் அப்பா வீட்டுக்குள் வேக

படம் A-1



படம் A-2



மாக வந்தார். பார்வதி, ராஜேஸ்வரிக்கு உடம்பு அதிகமாகி விட்டது போலத் தெரிகிறது. அவர்கள் வீட்டுக்குள் போவோரும் வருவோரும் அதிகமாக இருக்கிறார்கள். நீ போய்ப் பார்த்து விட்டு வாம்மா!'' என்றார்.

நானும் ஒரே ஓட்டத்தில் அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு ராஜீ, ராஜீ என்று கூப்பிட்டுக் கொண்டே போனேன்.

அவளுடைய அம்மா படுக்கை பக்கத்தில் அலறிக் கொண்டிருந்தாள்!

''மாமி! ராஜேஸ்வரிக்கு என்ன ஆச்சு'' என்று கேட்டுக் கொண்டு படுக்கை பக்கத்தில் போய் உட்கார்ந்தேன். பையில் பட்டுப் புடைவை (கிளிப் பச்சைப் புடைவை) யையும் என் தோழிக்குக் காட்டுவதற்காக வும் வைத்திருந்தேன்.

குலுக்கலில் புடைவை விழுந்த சமாசாரம் சொல்லி அவள் கேட்பதற்கு அவள் உடலில் உயிர் இல்லை. நானும் கதறி அழுதேன். இனி எங்கள் இரண்டு பேரில் யாருக்குப் புடைவை என்று சீட்டுப் போடத் தேவையில்லை.

அவளும் இறுதி யாத்திரைக்குத் தயாரானாள். உடலில் புதுப் புடைவை (பச்சைப் புடைவை) கட்டியவண்ணம் (பரிசு விழுந்த புடைவையுடன்) சிரித்த முகத்துடன் இறுதிப் பிரயாணத்தைத் தொடர்ந்தாள்.

நானும் ஒருவித ஆத்ம திருப்தியுடன் எங்கள் வீட்டுக்குள் நுழைந்தேன். பட்டுப் புடைவை இன்றும் எனக்கு என் தோழி ராஜேஸ்வரியினை நினைவுபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

- வி.எஸ்.ஆர். பார்வதி ராமஸ்வாமி, திருநெல்வேலி.

படம் A-3



படம் A-1 A-2

பட்டு நூல் குஞ்சலங்களைக் காதணிகளாகப் பண்ணி அணியலாம். கனமாக இருக்காது. காதை இழுக்காது. அதே சமயம் அழகிய தோற்றத்தையும் அளிக்கும்.

படம் A-3

ஜரிகை டிசைன் போட்ட ஒரே கலர் பட்டை, ஒரு டிரெஸ்ஸாகத் தைத்து மாலை வேளைகளில் கலந்து கொள்ளும் விருந்துகளில் உபயோகிக்கலாம். கௌரவமாக இருக்கும்.

படம் A-4

ப்ளெயின் பட்டை மிடி ப்ராக்காக தைத்து, அதற்கு மேல் டார்க் நிறமுள்ள பட்டுத் துணியை ஜரிகை பார்டர் வைத்துத் தைத்து, ஜாக்கெட்டாக அணியலாம். சிறந்த தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

(ஆடவர்களும் குர்தா, பைஜாமா மீது இந்த பட்டு ஜாக்கெட்டை அணிந்தால் படு ஸ்டைப்பாக இருக்கும்.)

படம் A-5

நூர்ஜஹான் டைப்பில் ஷிபான் துணியில் ஸல்வார் தைத்து அதில் கை, கழுத்து மற்றும் பைஜாமாவின் கீழ்ப்புறங்களில் பட்டு ஜரிகை பார்டரை வைத்துத் தைக்க வேண்டும்.

துப்பட்டாவின் ஓரங்களிலும் ஜரிகை பார்டரை தைத்து, பட்டுக் குஞ்சலங்களைப் பக்குவமாகத் தைத்துத் தொங்க விட்டால் கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கும், கல்யாணங்களுக்கும் எடுப்பாக அணியலாம்.

சல்வார் கமீஸிற்கு ஏற்ற பட்டுத் துணியை (4 ஓரங்களிலும் தைத்து) தலைமுடியைக் கட்டுவதற்குப் படத்தில் காட்டியுள்ள மாதிரி உபயோகித்தால் டாப்பாக இருக்கும்.

படம் A-6

பட்டுத் துணியில் இந்த ஜாக்கெட்டைத் தைத்து, ஷிபான் துணியில் உருவாக்கிய ஸ்கர்ட்டின் மீது அணியலாம். வெள்ளை அல்லது வைட் கலர் பேண்ட் அல்லது Baggi Pant மீதும், பட்டினாலான இந்த ஜாக்கெட்டை அணிந்து கொள்ளலாம்.

- ஏ. திவ்யா, பம்பாய்.

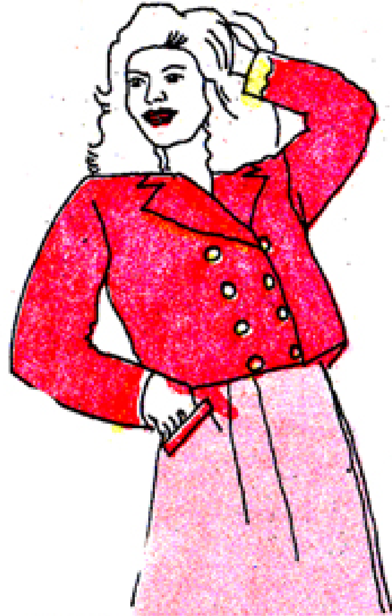
படம் A-4



மங்கையர் மலரின் 'பட்டான போட்டி' என்ற அறிவிப்பைப் படித்ததுமே என் மனம் நான் முதன் முதலில் வாங்கிய பட்டுப் புடைவையைப் பற்றி அசை போடத் தொடங்கியது.

என் தந்தை ஓர் இடைநிலைப் பள்ளி ஆசிரியராகப் பணியாற்றியவர். மக்கட் செல்வத்திற்கோ ஒரு குறைவுமில்லை. ஐந்து பெண்கள் இரண்டு பையன்கள் அடங்கிய குடும்பம்.

அப்போது ஆசிரியர்களுக்கு வருவாய் மிகவும் குறைவே. நான் ஆசிரியைப் பயிற்சி பெற்றுப் பணியில் சேர்ந்த புதிது. என் தமக்கைக்குத் திருமணம் நிச்சயமாயிற்று. வீட்டில் முதல் திருமணம். அதனால் சக்திக்குச் சற்று அதிகமாகவே செலவு செய்தார்



படம் A-6

என் தந்தை. ஆனால் வீட்டில் என்னைத் தவிர மற்ற எவருக்கும் புதியதாகத் துணி மணி எதுவும் வாங்கவில்லை. நான் அப்போதுதான் வேலைக்குச் சேர்ந்திருந்தேன் என்பதாலோ தமக்கைக்கு அடுத்து திருமண வயதில் இருந்ததாலோ எனக்கு மட்டும் பட்டுப் புடைவை வாங்கியிருந்தார்கள். எனக்கு மிகவும் பிடித்த இராமர் பச்சை நிறம். உடலில் வேறு ஜரிகைப் புட்டா. விலையைக் கேட்டு மலைக்காதீர்கள். ரூபாய் 125 மட்டும். எங்கள் சேலத்திலேயே நெய்யப்பட்ட நேர்த்தியான புடைவை. ஆனால் மற்ற தங்கை தம்பிகளுக்குப் புதிய துணி வாங்காததால் எனக்கும் பட்டுப் புடைவையை உடுத்த மனமில்லை. எனவே பிறகு உடுத்துக் கொள்வதாகக் கூறி அப்படியே வைத்து விட்டேன்.



படம் A-5

என் தமக்கையின் திருமணம் ஆன கையோடு என் அத்தைப் பெண்ணுக்குத் திரு மணம் நிச்சயமாயிற்று. அவளும் நானும் சம வயதினர். அத்தைக்கு என் தந்தையைத் தவிர வேறு சகோதர சகோதரியர் எவருமிலர். நம்மிடையே சம்பிரதாயங்களுக்கோ குறை வில்லை. அம்மான் சீர் செய்ய வேண்டுமே. தங்கை பெண்ணுக்குச் சிற்றாடை, மெட்டி, நெளி மோதிரம் இத்யாதிகள். அத்தைக்கோ ஒரே பெண். பிறகு என்ன! சீர் செய்யா விட்டால் ஏச்சுப் பேச்சுகளுக்கோ குறை விருக்காது.

அப்போதுதான் ஒரு திருமணத்தை முடித்து விட்டுப் பெருமூச்சு விட்டு முடிந்த சமயம். பெற்றவருக்குப் பிள்ளைகள் (பெண்ணானால் என்ன?) கைகொடுக்கா விட்டால் எப்படி? நான் உடனே என் தந்தை யிடம் ''வெள்ளி மெட்டியும் தங்க நெளியும் எப்படியாவது வாங்கி விடுங்கள். எனக்கு வாங்கிய புடைவை பிரிக்காமல் அப்படியே இருக்கிறதே. அதையே கொடுத்து விட்டால் போகிறது'' என்றேன் பெருந்தன்மை யோடு. அப்படித்தான் செய்யவும் முடிந்தது. நான் எனக்கு வாங்கிய முதல் பட்டுப் புடைவையைக் கொடுக்க வேண்டி நேர்ந் தது குறித்துச் சற்றும் வருந்தவில்லை. எப்ப டியோ நிலைமையைச் சமாளிக்க முடிந்ததே என்று திருப்தியுற்றேன்.

- திருமதி கோபாலன், சேலம் - 7.

பட்டுப் புடைவை நீண்ட நாட்கள் அதன் தரம், வண்ணம் மெருகுடன் நீடித்து உழைக்க நாம் உபயோகிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் :

பட்டின் இயற்கையான வண்ணம் 'இளம் பச்சை நிறம்' ஆகும்.

1. ஹேண்ட்லூம் பட்டுப் புடைவைகள்
2. பவர்லூம் பட்டுப் புடைவைகள்

ஹேண்ட்லூம் புடைவைகள் மனிதக் கைகளால் நெய்யப்படுவது. இப் புடை வைகள் தரத்திலும் உயர்தரமாக இருக்கும்.

பவர்லூம் புடைவைகள் இயந்திரத்தால் நெய்யப்படுவதால் மிக மிக மெல்லிய இழைகளைக் கொண்டு வழவழவென இருக்கும்.

பட்டின் தரத்தைப் பொறுத்து பட்டுப் புடைவையைப் பல வகைகளாக பிரிக் கின்றனர். அவற்றில் சில, காஞ்சிபுரம், தர்மாவரம், ஆரணி, பிரிண்டட் பட்டு, கதர் பட்டு.

காஞ்சிபுரம் புடைவைகள் மூன்று இழைகளால் முறுக்கி நெய்யப்படுவதால் 'பளீர்' என இருக்காது. நாளாக ஆக பளிச்சிடும். இது குறைந்தபட்சம் 650 கிராம் எடை கொண்டதாக இருக்கும்.

ஆரணி பட்டுப் புடைவைகள் இரண்டு இழைகளால் நெய்யப்படுகிறது.

பிரிண்டட் பட்டும் அசல் பட்டுதான். இதை ஆரணி புடைவைகளைப் போல் இரண்டு இழையில் நெய்வார்கள். ஆனால் நெய்யும் போது சாயம் தோய்க்காமல் புடைவையாக நெய்து விட்டுப் பிறகு பிரிண்ட் போடுவார்கள்.

கதர்ப் பட்டு என்பது பட்டுப் புழு முழு வளர்ச்சி அடைந்து வெளியேறிய பிறகு அந்தக் கூட்டின் நூலைக் கொண்டு பட்டுத் துணிகளை நெய்வார்கள்.

பல இடங்களில் விற்கும் பட்டுப் புடைவைகளில் நீளவாக்கில் உண்மைப் பட்டு இழையையும், அகலவாக்கில் பாலி யெஸ்டர் நூலையும் வைத்து நெய்து விடு வார்கள். இத்தகைய பட்டுப் புடைவை மலிந்த விலையில் கிடைக்கும். இது தரம்



அன்று திடீரென்று வந்த விருந்தினரை உபசரிக்க அவசர அவசரமாகத் தயாரித்த மைசூர் பாகை பயத்துடன் அவர்களுக்குப் பரிமாறினேன். வந்திருந்தவர்களின் ஏகோபிதமான பாராட்டு களில் திக்குமுக்காடினேன். எனக்குப் பெருமை தேடித் தந்த அந்த மைசூர் பாகை நானும் சிறிது ருசி பார்த்தேன். மிகவும் மிருதுவாக ருசியாகவே இருந்தது. திருப்தியுடன் விடைபெற்ற விருந்தினர் கள் சென்றதும் ஏதோ காரியமாக நான் (மைசூர்பாகு செய்த) கடலை மாவு டப்பாவை பார்த்ததும் எனக்கு ஒரே சந்தோஷமான அதிர்ச்சி. ஆம்! தேன் குழல் செய்வதற்காக இரண்டு பங்கு பாசிப் பருப்பு ஒரு பங்கு கடலைப் பருப்பு என்ற விகிதத்தில் நான் தயாரித்து வைத்திருந்த மாவைத்தான் அவசர மாகக் கடலை மாவு என்று நினைத்து உபயோகித்திருக்கிறேன். இனி மைசூர் பாகு செய்வதென்றால் இந்த முறையையே அனுசரிக்க எண்ணம். நீங்களும் முயற்சி செய்து பாருங்களேன்!

- சியாமளா நாராயண்



ஒரிஜினல் காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடவைகள்.
காஞ்சிபுரம் விலைக்கே!

பண்டிகை மற்றும் திருமண வைபவங்களுக்குப் பட்டுப் புடவை வாங்க இனி காஞ்சிபுரம் செல்லத் தேவையில்லை.

உங்கள் வசதிக்காக காஞ்சியில் சிறந்த பட்டு கூட்டுறவு சொசைட்டிகளாகிய

- முருகன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- திருவள்ளுவர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- அறிஞர் அண்ணா பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- பல்லவர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- காமாட்சியம்மன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- ஸ்ரீவரதராஜ சுவாமி பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- காஞ்சி பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- டாக்டர் கலைஞர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- மற்றும் காஞ்சி, சேலம், கரூர் கூட்டுறவு வளர்ச்சி

திட்டங்களும் இணைந்து ஒரிஜினல் காஞ்சிபுரம் பட்டு சேலைகள் மற்றும் பட்டு வேட்டிகள், காட்டன் சாரீஸ் விற்பனைக்காக அண்ணா சாலையில் ''காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சில்க்ஸ்' என்னும் ஷோரூமில் வைத்துள்ளனர்.

வாருங்கள். வண்ண, வண்ண பட்டுக் குவியல்களை அள்ளிச் செல்லுங்கள்.

காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சில்க்ஸ்

(இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

உம்மிடியார்ஸ் ஷாப்பிங் சென்டர், L.I.C. கட்டிடம் எதிரில்,
811, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002.



ஸ்கூட்டர், பைக் போன்ற டூ வீலர்கள், மற்றும் கார் இவற்றில் இன்ஷூரன்ஸ் பேப்பர் வைத்து மாட்டும் வட்டத் தட்டு (பிளாஸ்டிக் டிஸ்க்) பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் தூர எறிந்து விடாமல் அதில் ஓம் என்று எழுதி குண்டூசியில் (உங்களுக்கு விருப்பமான நிறத்தில் சிறிய சம்கி யைக் கோர்த்து அத்துடன் சிறிய மணி ஒன்றை யும் கோர்த்து ஓம் என்ற எழுத்து மீது குத்தி விடுங்கள். இதை உங்கள் வீட்டுப் பூஜை அறை வாசலில் மாட்டி விடுங்கள். பளபளவென ஓம் என்ற எழுத்து உங்கள் வீட்டுப் பூஜை அறையை அலங்கரித்து வரவேற்கும்.

– ஆர். பாலா

குறைந்ததாகும். இத்தகைய பட்டுப் புடைவைகள் நீண்ட நாட்கள் உழைக்காது.

பட்டுப் புடைவைகள் நீண்ட நாட்கள் உழைக்க வேண்டுமானால், நாம் தரத்தைச் சரியாக பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

உண்மையான பட்டா என்று கண்டறியும் வழிகள் :

1. ஒரு நூலை இழுத்து ஈரம் தொட்டுச் கண்டினால் அறுந்து போகாது. செயற்கைப் பட்டு அறுந்து விடும்.

2. இழையை நெருப்பில் காட்டினால் உரோமம் பொசுங்கும் வாடை வரும்.

3. தரமுள்ள புடைவையின் மேற்பகுதி சொரசொரப்பாக இருக்கும்.

4. நல்ல தரமான பட்டிற்கு இஸ்திரி தேவையில்லை. தரமான புடைவையை கசக்கினாலும் கசங்காது. நீரில் நனைத் தாலும் சுருங்காது.

5. தரமான புடைவையில் ஜரிகை உண்மையானதாக இருக்க வேண்டும். பாடி மட்டும் தரமானதாக இருந்தால் போதாது. எனவே பார்டரில் உள்ள ஜரிகையும் தரமானதா எனக் கண்டுபிடித்து வாங்க வேண்டும். அப்போதுதான் புடைவை நீண்ட நாள் தரம் கெடாமல் இருக்கும்.

6. உண்மையான, தரமான ஜரிகையை நகத்தால் இழுத்தால் உள்ளே சிவப்பு நூல் இருக்கும். அதன் மேல் வெள்ளி இழை, பிறகு தங்கமுலாம் என்பதாக, அசல் (தரமான) ஜரிகை தயாரிக்கப்படுகிறது.

7. உண்மையான தரமான ஜரிகை பளபளப்பாக இருக்காது. ஆஃப் பைன் ஜரிகை எனப்படுவதிலும் சிவப்பு நூல் இருக்கும். ஆனால் வெள்ளி இழை இருக்காது.

புடைவையின் நிறம் மங்காமல் இருக்க :

1. நாம் பட்டுப் புடைவையை வெயிலில் உலர்த்தக் கூடாது.

2. பட்டுப் புடைவையை உப்பு சோப்புத் தூள், உப்பு சோப்பு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தித் துவைக்கக் கூடாது. கசக்கவும் கூடாது.

3. பட்டுப் புடைவையைக் காரமில்லாத (உடம்புக்குப் போடும் சோப்பு) சோப்புப் போட்டு, இலேசாக 'கும்மி', நீரில் (மிதமான வெந்நீரில்) நனைத்து, பிழியாமல் அப்படியே நிழலில் உலர்த்த வேண்டும்.

4. புடைவையை நீரில் நனைக்கும் போது பார்டரை மட்டும் தனியாகவும், பாடியை மட்டும் தனியாகவும் நனைக்க வேண்டும். ஏனெனில் சில வண்ணங்கள் நிறம் போகத்தான் செய்யும். அதாவது பிங்க், பச்சை, ருக்மணி போன்ற கலர்கள்.

5. நீரில் புடைவையை நனைத்தவுடன் உலர்த்த வேண்டும். ஊறப் போடக் கூடாது. ஊறப் போடுவதால் புடைவையின் நிறம் மங்கும்.

6. பட்டுப் புடைவையை இஸ்திரி போட வேண்டுமானால் அதன் மேல் மெல்லிய 'மஸ்லீன்' துணியைப் போட்டு இஸ்திரி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு இஸ்திரி செய்வதால் நிறம் மங்காது. ஆனால், தரமான பட்டுப் புடைவைகளுக்கு இஸ்திரி தேவையில்லை.

7. பட்டுப் புடைவையில் மஞ்சள் கறை பட்டால் கறைபட்டவுடனேயே வெயி லில் சிறிது நேரம் போட்டால் கறை நீங்கி விடும்.

8. பட்டுப் புடைவையை இரும்பு பீரோவில் வைப்பதாக இருந்தால், ஜரிகை உள்ள பகுதியை உட்புறம் வைத்து மடிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் ஜரிகையின் பளபளப்பு மங்கி விடும்.

9. பட்டுப் புடைவையை நனைக்காமல் இருப்பதால் புடைவை கெட்டு விடாது. ஆனால், கட்டி அவிழ்த்த பிறகு காற்றாட விட வேண்டும்.

10. பட்டுப் புடைவையில் கறை பட்டு விட்டால், அதற்காக முழு புடைவையையும் நனைக்க வேண்டியதில்லை. கறை பட்ட இடத்தில் பயத்தம் மாவைத் தேய்த்தால் கறை நீங்கி விடும்.

– க. சுகந்திமாலா, எரகுடி.

வைரங்கள் மிகச் சிறந்தவை.
100% ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனவை...

சமையலறையில் பதிக்கப்படும் இந்த டயமண்ட் ஸின்க்குகள் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனவை. ஏராளமான வடிவங்களிலும், சைஸ்களிலும் வருகின்றன. ஒவ்வொன்றும் தனிச் சிறப்பு கொண்டவை. ஓசைப்படுத்தாதவை. சாய்மான ட்ரெயின் போர்டு தண்ணீரை தேங்கவிடாது. கீறல் விழாது பாதுகாக்கும் பிவிசி ஃபிலிம் கேட்டால் இத்துடன் வழங்கப்படும். அனைத்துமே மிகவும் நயமான விலையிலே கிடைக்கின்றன.



உங்கள் அருகாமையில் உள்ள டீலரை இன்றே சென்று பாருங்கள். டயமண்டில் முதலீடு செய்வது எத்தனை புத்திசாலித்தனமானது என்பதை உணர்வீர்கள். அவை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலாக இருப்பினும்

டயமண்ட்®

தயாரிப்பாளர்கள்:
ஃபோனிக்ஸ் அப்ளையென்ஸஸ் பிரைவேட் லிட்.
தமிழ்நாடு & கேரளாவிற்கு விநியோகஸ்தர்கள்:
மெஸர்ஸ் சுகன் ஸேல்ஸ், 14, ராமன் ஸ்ட்ரீட், தி. நகர், சென்னை-600 017. ஃபோன்: 884949/883434.

காக்கை

செல்பகம் ஊசியை எடுக்க, துளை போட்ட இடத்தை அவசரமாய்த் தடவி விட்டுக் கொண்டார். ''ம்! தினமும் இந்த ஊசியைக் குத்திக் குத்திக் கையெல்லாம் சல்லடையாப் போறது போ!'' அலுத்துக் கொண்டவரைத் தாங்கிப் பிடித்து உட்கார வைத்தாள்.

''பின்ன என்னத்தை பண்றது? அப்பா! நாக்கைக் கொஞ்சம் நிதானமா வச்சுக்கங்கன்னு கேட்கறீங்களா? சின்னக் குழந்தை மாதிரி சபலம். ஒண்ணுமில்லேன்னா ஒரு கேசரியாவது பண்ணுன்னு ப்ளேட் ப்ளேட்டா உள்ளே தள்ளியாச்சு. சர்க்கரை வியாதியை வச்சுண்டு நாக்கைக் கட்டலேன்னா என்ன பண்றது போங்க!'' - செல்லமாய்க் கடிந்து கொண்டவளை நிமிர்ந்து பார்த்தார்.

''என்ன பண்றதும்மா! ஆசைல கேட்கலை. தனியா உட்கார்ந்து - படுத்துண்டு, உட்கார்ந்து - படுத்துண்டு போரடிக்க - அலுத்துப் போறது. வாயையாவது மென்



கருகணி

ணுண்டு கிடக்கலாம்னு கேட்டேன்!''

''நேத்தைக்கி கேசரி பண்ணிக் கொடுத்துட்டேன்னு எனக்கு டோஸ் விட்டே. இன்னைக்கி கோதுமை மாவுல யாவது இரண்டு சர்க்கரையைத் தூவிக் கொடேன்னு கேட்கறார். நான் மாட்டேன்னுட்டேன். கல்பகம் வரட்டும். என்னென்ன வேணுமோ வாங்கிச் சாப்டுக்கோங்கோன்னு கிச்சனை மூடிட்டு வெளில ஓடியே வந்துட்டேன்'' - எதிரில் வந்து நின்ற ஜெயாவைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

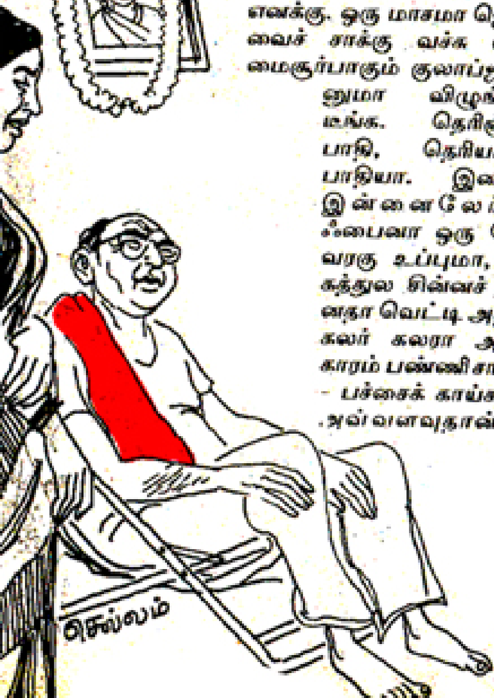
''ம்! நீ மசக்கைக்காரி. நான் திட்டுவேங்கிறதுக்காக நீ உன் நாக்கைக் கட்ட வேண்டாம். புரியுதா? என்னென்ன வேணுமோ கேளு. ஆசை தீரப் பண்ணிப் போடறேன். ஆனா, தாயே! இவரை விட்டுடு. அப்புறம் ஈ எறும்பு கந்த ஆரம்பிச்சுடும் சர்க்கரைக்கு.''

கேலி செய்த கல்பகத்தை நிமிர்ந்து பார்த்தார். என்ன பெண் இவள்? எந்த ஜென்மத்துக் கடனை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்? தலையைக் கோதினார் ஆதரவாய்.

''மன்னிச்சுடும்மா! இனிமே சாப்பாட்டுல கவனமா இருக்கேன் நாக்கைக் கட்டிண்டு!'' தழுதழுத்தவரின் கைகளைச் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டாள் கல்பகம்.



''அப்பா! கொஞ்சம்தான் இன்னும். கொஞ்ச நாள் பத்தியமா இருந்து நல்லா விட்டுடுங்கன்னாப் போதும் எனக்கு. ஒரு மாசமா ஜெயாவைச் சாக்கு வச்சு வச்சு மைசூர்பாகும் குலாப்ஜாமுனுமா விழுங்கிட்டேங்க. தெரிஞ்சது பாதி, தெரியாதது பாதியா. இனிமே இன்னைலேர்ந்து ஃபைபரா ஒரு கேழ்வரகு உப்புமா, பக்கத்துல சின்னச் சின்னதா வெட்டி அழகா கலர் கலரா அலங்காரம் பண்ணி சாலட் - பச்சைக் காய்கறி - அவ்வளவுதான்''



அபிநயம் பிடித்தவளைப் பார்த்துத் தலையிலடித்துக் கொண்டார்.

''ஐ யே ா....! அதெல்லாம் ஞாபகமே படுத்தாதே - வாந்தி வரது - நல்லா காரசாரமா அரைக்கற தேங்காய்த் துவையலுக்கு ஈடாகுமா சொல்லு. இந்தச் சனியனெல்லாம்!'' திரும்ப அலுத்துக் கொண்டவரைப் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டே எழுந்தாள்.

''ஜெயா! உன் மாமனார்கிட்டேர்ந்து லெட்டர் வந்திருக்கும்மா. ஹேண்ட் பேக்குல இருக்கு பாரு. எடுத்து அப்பாக்கு படிக்கக் காண்பி. நான் டிரஸ் சேஞ்ச் பண்ணிட்டு இரண்டு நிமிஷத்துல வந்துடறேன்'' - இரண்டடி எடுத்து வைத்தவள் நின்றாள். காலிங்பெல் கூவியது. ''ஓ! ப்ளீஸ் ஜெயா - யார்னு பார்த்துடேன். மூஞ்சி முகமெல்லாம் ஒரே எரிச்சல் எனக்கு - தண்ணி பட்டாதான் சரிவரும்!'' ஜெயா வாசலை நோக்கி ''நீ போ. நான் பார்த்துக்கறேன்!'' என்றபடியே நிதானமாய் நடக்க கல்பகம் பாத்ரூமில் புகுந்தாள்.

கண்ணாடியில் தெரிந்த தன் முகத்தை இன்னொரு முறை பார்த்தாள். தனியாய் பல் இளித்தது தோலின் நிறம். பளிச்சென்று துடைத்து விட்டாற் போல ஒரு கறுப்பு. மெள்ள சிரித்தாள்! நிறத்தை நினைத்து நினைத்து நிறைய உருகியாகி விட்டது. கண்ணாடியில் பார்த்துப் பார்த்து எத்தனை அழுதிருக்கிறாள். பகவானே! எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி? நான் மட்டும் ஏன் இப்படி காக்கையாய்...?

''உன் பாட்டி இப்படித்தான் இருப்பா. தொட்டுக் கண்மை இட்டுக்கலாம். அவளைக் கொண்டு பொறந்து தொலைச்சிருக்கே!'' - அம்மா இடிக்கும் போது ஆத்திரமாய் வரும்.

உமாகுமார்



குக்கரில் பச்சரிசி சாதம் வைக்கும் போது அதன்மேல் வைக்கும் துவரம் பருப்பு சில சமயம் குழைய வேகுவதில்லை. அப்படி வேகாத பருப்பை வடிகட்டி மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றினால் பருப்பு குழைந்து விடுகிறது. அதில் சாம்பார் வைத்தால் ருசியும், மணமும் படுஜோர்.

- சசி பெருமாள்

தன்னைத்தானே பார்த்துப் பார்த்து நிறைய அழுதழுது இப்போது மனம் என்னவோ சாந்தமாகிவிட்டது. அழத் தோன்றுவதேயில்லை. ''அதுக்கென்ன பண்றது. பாம்பு சட்டை உரிக்கற மாதிரி கழற்றியா போட முடியும் கறுப்புத் தோலை...?'' திருப்பிக் கேட்க ஆரம்பித்து விட்டது பக்குவப்பட்டுப் போய்.

பாத்ரூம் கதவு படபடவென்று இடிபட முகத்தின் சோப்பை வழித்தபடியே நிமிர்ந்தாள். ''என்ன ஜெயா?''

''சீக்கிரம் கதவைத் திற! சீக்கிரம் வெளீல வாயேன்!'' அவளின் பரபரப்பு பயத்தை ஏற்படுத்த பட்டென்று தாழ்ப்பாளைத் திறந்தாள்.

''ஏய்! என்னாச்சு? முகமெல்லாம் இப்படி என்ன?'' - ஜெயா ஒன்றுமே புரியாமல் கையை உதறினாள். ''ஐயோ! சீக்கிரம் சீக்கிரமா சோப்பை அலம்பிண்டு ஓடி வாயேன். வாசல்...ல...''

கல்பகத்திற்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது. ஏன் இப்படித் தவிக்கிறாள். என்னாச்சு! யார் வாசல்ல?'' மளமளவென்று தண்ணீரை மொண்டு ஊற்றியபடி அவசரமாய் டவலைத் தேடியவளைக் கையைப் பிடித்து இழுத்தாள் வெளியே.

''அதெல்லாம் அப்புறம். வாசல்ல போயி முதல்ல பாரு. யாரு உட்கார்ந்திருக்கான்னு.''

''யா....ரு...?'' கேட்டபடியே அவசரமாய் ஹாலை நோக்கி நடந்தவள் கால் அப்படியே பின்னிக் கொண்டது. மேலே ஓரடி கூட வைக்க முடியாமல். ஜன்னலுக்கு வெளியே ஓடிய கண்கள் உட்கார்ந்திருப்பவன் மேல் நிலைகுத்தி நின்றது.

''இது... இவர்...?'' எச்சிலைக் கூட்டி விழுங்கினாள். தோளோடு இணைந்து வந்து நின்ற ஜெயா காதில் கிசுகிசுத்தாள் : ''சென்சஸ் கணக்கு எடுக்கணும்னு உள்ளே வந்தவுடனேயே எனக்குத் தெரிஞ்சு போச்சு, சீனுதான்னு. என்னைச் சரியாப் பார்க்கலை. 'பட்டு'ன்னு ஓடி வந்துட்டேன், ஒண்ணுமே புரியாம. நோட்ல குனிஞ்சு விட்டு நம்பரைப் பார்த்து எழுதிண்டிருந்தான்!''

உதட்டை இறுக்கிக் கடித்துக் கொண்டாள். வா! என் பின்னால... ஜெயாவை அழைத்துக் கொண்டு மெள்ள வெளியே வந்தாள். ''புது சென்சஸ் கணக்கு எடுக்கறோம். குடும்பத் தலைவர் பேரு?'' - பால் பாயிண்ட் பேனாவை டக்கென்று அழுத்தி விட்டு நிமிர்ந்தவன் கண்கள் நிலைகுத்தி நின்றன. இவள்...?

''நீ... நீ...!'' தடுமாறினான் நின்றபடியே. நின்ற இடத்தில் எச்சிலைக் கூட்டி விழுங்கிக் கொண்டு தடுமாறுபவனை நிதானமாய் நிமிர்ந்து பார்த்தாள். இருபது வருடங்களுக்கு முன்னால் ஒரே ஒரு நாள் - கல்யாண தினத்தன்று பார்த்தது இவனை. அப்படியே இருந்தான்! கொஞ்சமும் மாறாமல். தலைமட்டும் வெளுத்திருந்தது.

''ஏம்மா! என் தலைல கொண்டு வந்து கட்ட இந்தக் கரிக்கட்டையைத் தவிர ஊரு உலகத்துல வேற பொண்ணேவாக் கிடைக்கலை?'' அன்று ஆக்ரோஷமாய் அவன் போட்ட சப்தம் இன்றும் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது மறக்க முடியாமல்...

சீனுவும் பார்த்தபடியே நின்றான். என்ன பேசுவது இவளிடம்? அவனுக்குப் புரியவில்லை. அம்மா, அப்பாதான் பார்த்து விட்டார்களே என்று மணமேடைக்கு வந்தவனுக்கு 'ஷாக்' என்றது. அட்டைகரியாய் ஒருத்தி மாலையும் கையுமாய். வாயை மூடிக் கொண்டு தாலி கட்டிவிட்டு அடிவயிற்றில் அமிழ்ந்திருந்த ஆத்திரம் அனைத்தையும் ஒன்று திரட்டி வீட்டுக்கு வந்ததும் கத்தியது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அதன்பின் நடந்தது? அவசரமாய் அவன் கண்கள் எதிரில் நின்ற கல்பகத்தின் கழுத்தைத் தேட அது காலியாயிருந்தது. ஒருவேளை வேறு திருமணம் கூட செய்து கொண்டிருக்கலாம். ஒன்றுமே புரியாமல் இரண்டு நிமிடம் பூரண மௌனத்தில் கழிய,

விலை குறைவாக
இருந்தால் மட்டும்
போதுமா?



"போதாது. தாயாகவும், டாக்டராகவும் இருப்பதால் நான் கட்டாயமாகக் கூறுவேன். தாய்ப் பாசத்தையும், அதன் சந்தோஷத்தையும் விலை என்னும் தராசிலே நிறுக்கவே முடியாது. ஒரு தாயின் சந்தோஷம் தனது குழந்தைக்கு அனைத்திலும் உன்னதமானதை அளிப்பதில்தான் அடங்கி இருக்கிறது. உன்னதம் என்றால், விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட் சோப். இதிலே குழந்தையின் தளிர் மேனிக்கு அவசியமான பி.எச். பேலன்ஸ் சரியான அளவிலே உள்ளது. சருமத்திற்கு கேடு ஏற்படுத்தும் உட்பொருளே கிடையாது. சருமத்தை மென்மையாக வைக்கும் லனோலினும் உள்ளது. இத்தனை சிறப்புகள் இருந்தும் விலை 6 ரூபாய் குறைவு. இனியும் அதிக விலை கொடுத்து இதர சோப்புகளை வாங்குவீர்களா?"

விப்ரோ
பேபி ஸாஃப்ட்
சோப்



ரூ.13/-
75 கிராம்

குழந்தைக்கு தூய்மையானது
உங்களுக்கு சிக்கனமானது

''இரண்டு வருஷம் கழிச்சு நான் கிராமத்துக்கு வந்தேன். ஆனா அப்பா, அம்மா யாருமே இல்லை. எல்லாரும் எங்கேயோ போயிட்டதாச் சொன்னாங்க. கிராமத்துல யாருக்கும் எந்த விவரமும் தெரியலை. ஏமாத்தமா திரும்பி வந்தேன்'' - அவன் பேசிக் கொண்டே போக திரும்பினாள்.

''ஜெயா! வெளில வாம்மா!''

பின்னால் அவள் இல்லை. அப்பாவிடம் போயிருப்பாள். ஜெயா! திரும்ப அழைத்தாள். சீனுவிற்குக் குழப்பம். யாரு ஜெயா? ஒருவேளை... சட்டென்று திரும்பினாள் அவனை நோக்கி, ''வாங்க உள்ளே!'' போய் விட்டாள். எதற்காகக் கூப்பிடுகிறாள்? போவதா, வேண்டாமா? குழம்பிப் போய் ஒவ்வொரு அடியாய் எடுத்து வைத்து உள்ளே நுழைந்தவன் விக்கித்துப் போனான். தன் கண்களைத் தன்னாலேயே நம்ப முடியவில்லை. ஈஸிசேரில் சாய்ந்தபடி நிறைய வயதாகி, நரம்பாகிப் போன அப்பா! பக்கத்தில் நிறைமாத கர்ப்பிணியாய் ஓ! இது ஜெயா! என் தங்கை ஜெயா!

''அப்பா....ஆ...ஆ!'' கத்தியபடியே கையிலிருந்ததை மூலைக்கொன்றாய் விசிறி விட்டு அருகே ஓடினான். என்ன பேசுவதென்றே தெரியாமல் ஒருகணம் அனைவரும் மௌனமாய் இருக்க கண் கலங்கிப் போய் மண்டியிட்டு அப்பாவினருகே போய் உட்கார்ந்தான்.

''அப்பா....! அம்மா எங்கப்பா காணோம்...? முரளி, ரகு, கல்யாணி, எல்லாரும் எங்கப்பா? இது ஜெயாவா? எனக்குச் சுத்தமா அடையாளமே தெரியலைப்பா!'' புலம்பியவனை நிதானமாய்ப் பார்த்தார்.

''ம்! உனக்குத்தான் உன்னையே அடையாளம் தெரியாதே! இருபது வருஷம் கழிச்சு வந்திருக்கே. குறைஞ்சபட்சம் பெத்தவனை யாவது ஞாபகம் வெச்சிண்டிருக்கியே! ரொம்ப சந்தோஷம்! கூடப் பொறந்தவளை அடையாளம் தெரியலை உனக்கு? பரவாயில்லை! பரவாயில்லை. அதனால என்ன இப்போ? நல்லவேளை! இந்தக் கண்றாவியையெல்லாம் நீயே பார்த்துண்டு இருன்னு கண்ணை மூடிண்டு போயே போய்ட்டா உங்கம்மா.

''அவளுக்கு நெஞ்சுவலி வர்றது அடிக்கடி. சீக்கிரம் கல்யாணத்தை மூத்த பிள்ளைக்குப் பண்ணினா குடும்பப் பொறுப்பா ஒரு பொண்ணு வரும்னு பண்ணினா. ஆனா...!'' - கல்பகம் பட்டென்று கிச்சனுக்குள் நுழைந்து கொண்டாள் ஓடிப் போய்.

வாய்விட்டு அழவேண்டும் போலிருந்தது. பைப்பைத் திறந்து தண்ணீரை முகத்தில் அடித்துக் கொண்டாள். திடீரென்று வந்த குழப்பத்தில் உடம்பு நடுங்கியது உள்ளுக்குள்ளேயே. தண்ணீரை மொண்டு குடித்தாள். படபடப்பு குறைந்தது. கண்களை இறுக்கி மூடிக் கொண்டாள். நிழலாய் நினைவுகளை மனம் புரட்டிப் பார்த்தது.

இருபத்தோரு வயசு முடிந்திருந்தது. அப்பா ஜாதகம் வாங்கி வந்து வந்து செருப்பைத் தேய்த்துக் கொண்டிருக்க, அம்மா கேசரி பண்ணிப் பண்ணி அலுத்துப் போயிருந்தாள் நிஜமாகவே.

''என்னவோ பாட்டியைக் கொண்டு வச்சுண்டு எங் கழுத்தை அறுக்கறே!'' என்று பொருமுபவள், ''கறுப்பாம்! என்னவோ தோலைக் கண்டு மயங்கறது சனியன்கள். இவளுக்குன்னு ஒருத்தன் பிறக்காமலா இருப்பான்! கற்பகாம்பாள்தான் கொண்டு வந்து சேர்க்கணும் காலத்துல!'' என்று அழவும் செய்வாள்.

நிஜமாகவே ஒருநாள் கொளுத்தும் வெயிலில் கையில் குடையோடு ஒரு தம்பதி வந்து இறங்கினர். அம்மா அவசர அவசரமாய் கல்பகத்தை உசுப்பினாள்.

''ஏய்! கல்பகம். எந்திருடி. பொண் பார்க்க வந்திருக்காப் பாரு. யாரோ சாஸ்திரிகளாம்! எழுந்துரு மளமளன்னு. பளிச்சுன்னு இரண்டு தடவை சோப்பைத் தேய்ச்சு மூஞ்சிய அலம்பு. பவுடரைக் கொஞ்சம் நிறைய பூசிக்கோ'' - அம்மா வழக்கம்

என்னுடைய நெருங்கிய உறவினரின் வீட்டு விருந்து ஒன்றிற்குப் போயிருந்தேன். நான் குஷன் தைக்கப்பட்ட அழகான சேரில் அமர்ந்திருந்தேன். என்னை எழுந்திருக்கச் சொன்னாள். அந்த மெத்தையை எடுத்தாள். அதன்மேல் ஒரு கைப்பிடி இருந்தது. அதைத் திறந்தாள். அதனுள் பெட்டி போலச் செய்யப்பட்டிருந்தது. அதைத் திறந்து அதனுள்ளிருந்து பாத்திரங்கள், தட்டுகள், தம்ளர்கள் எல்லாவற்றையும் எடுத்தாள். பாத்திரங்கள் புழுதிபடியாமல் பளிச்சென்றிருந்தது. பரணில் போட்டுவிட்டு, ஏறி எடுத்துக் கொண்டு கஷ்டப்பட வேண்டாம். உட்காருவதற்குக் குஷன் போட்ட மெத்தையும் கிடைத்தது. நீங்களும் இந்த ஐடியாவைப் பின்பற்றலாமே!

- பத்மினி கிருஷ்ணன்



போலப் பேச, எரிச்சலாக 'ச்சு' கொட்டிய படியே எழுந்து கொண்டாள்.

ஆனால் அவர்கள் முன்னால் போய் நமஸ்கரித்து, உட்கார்ந்து, பாட்டுப் பாடி விட்டு எழுந்து வந்து பத்தாயத்தின் பின் னால் ஒளிந்து கொண்டு முற்றத்தில் நடக்கும் பேச்சைக் காதில் வாங்கியவளுக்கு உலகமே தலைகீழானது சந்தோஷத்தில்.

''கறுப்பாவது! சேப்பாவது? எம் புள்ளை ஒண்ணும் எலுமிச்சம்பழம் இல்லை. சித்த மாநிறம்தான். நீ பார்த்துச் சரின்னா போறும்னு அம்மாகிட்ட சொல் விட்டுப் போயிட்டான். நீங்களே ஒரு நல்ல நாளாப் பார்த்துப் பாக்கு வெற்றிலை மாத் தறதுக்கு ஏற்பாடு பண்ணுங்க!'' என்றதும் சந்தோஷத்தில் பலூனாகப் பறந்தாள் கல்பகம்.

ஆனால் தன் வாழ்க்கையே ஒரு நிரந் தரக் கனவாய் மாறவிருப்பது அவளுக்குப் புரியவில்லை அப்போது.

மாலை மாற்றி, ஊஞ்சலாடி, மஞ்சள் கயிறு கழுத்தில் ஆட அம்மி மிதித்து, அருந் ததி பார்த்து எல்லாம் முடிந்து கணவன் சீறு கத்த ஆரம்பித்த போது கதிகலங்கிப் போனாள் முதன் முறையாக.

''என்னடா சீறு இது? பொண்ணு சித்த கறுப்புன்னுதான் முன்னாலேயே சொல் விட்டேனடா. இப்ப என்ன ரகளை பண்றே?'' மாமியார் கெஞ்சுவது காதில் ஸ்பஷ்டமாய் விழுந்தது.

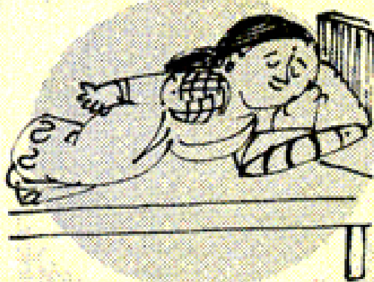
''ஏம்மா! ஊரு உலகத்துல எனக்குன்னு வேற பொண்ணே கிடைக்கலையா? என் தலைல கொண்டு வந்து ஒரு கரிக்கட்டை யைக் கட்டியிருக்கீங்களே, சே!'' - புதுக் கணவனின் குரல் காதில் மோத நொறுங்கிப் போனாள், உட்கார்ந்த இடத்திலேயே.

''சரிதான் வாயை மூட்றா! அதுக்குத் தான் முன்னாலேயே பொண்ணை வந்து பாருன்னேன். நீதான் முறுக்கிண்டே! இப்ப என்ன பண்றது? கலர் என்ன கலர்? குணம் தங்கம்! ஊர்ல ஒருத்தர் வாய் பாக்கி இல்லை, மெச்சறா அந்தக் குடும் பத்தை. அதுதானே வேணும்!'' - இது மாம னார்.

''எவன் எவன் தாளம் போடறானோ அவன் தலைல கொண்டு போயி கட்றது தானே? நான்தான் ஒரு இளிச்சவாய் அகப் பட்டேனா என்ன?''

''சரி, சரி! கோபம், கத்தல்லாம் போறும். பத்து பேர் பார்த்துச் சிரிப்பா. சாந்தி முகூர்த்தத்துக்கு டயமாயிடுத்து. சீர்தட்டோட அவங்கள்லாம் வர்ற நேர மாச்சு. எழுந்துரு!'' - மாமியார் பறந் தாள்.

வயிறு முட்டச் சாப்பிட்டு அவஸ்தைப்படுகிறீர்களா?



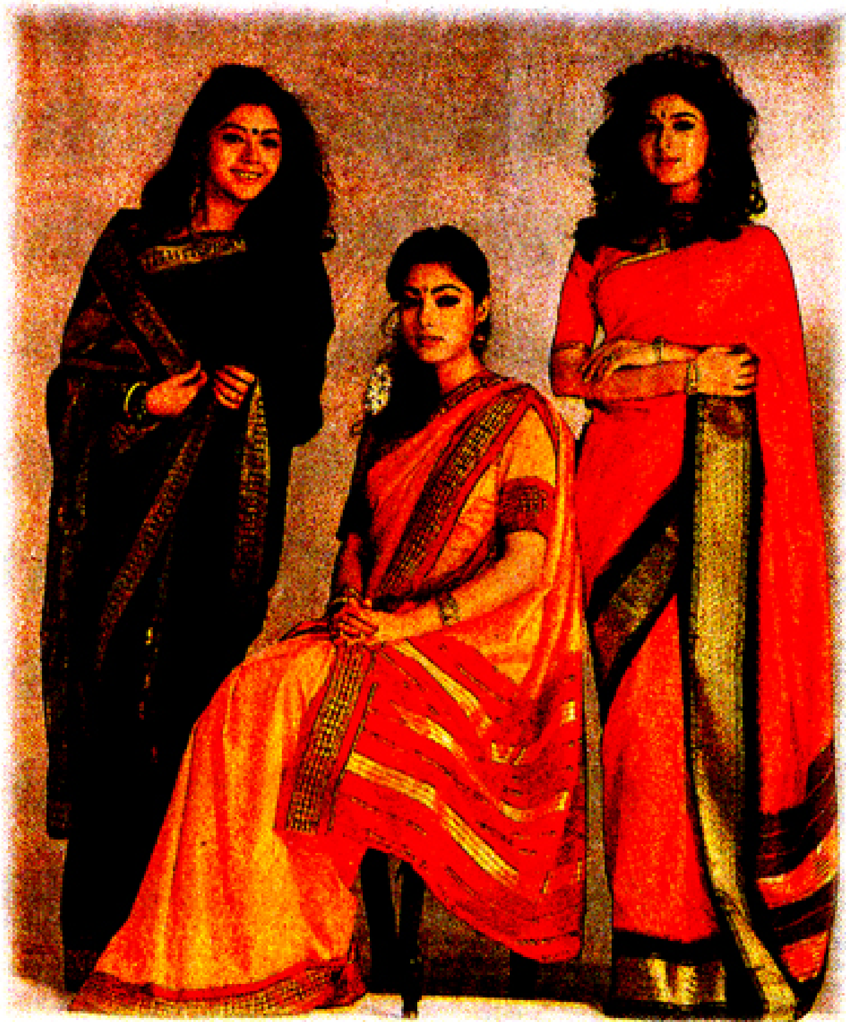
சில சமயங்களில் நமக்கு விருப்பமான உணவுப் பண்டத்தை வயிறுமுட்டச் சாப்பிட்டு விட்டு அவஸ்தைக்குள்ளாவதுண்டு. சாப்பிட்ட பிறகு, ஐயோ, எதற்காகச் சாப்பிட்டோம் என்று நொந்து கொள்ளும் அளவுக்கு, மார்பில் தாங்க முடியாத வலி, எரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

பிலடெல்ஃபியா (அமெரிக்கா)விலுள்ள தாமஸ் ஜெஃபர்சன் ஆஸ்பத்திரியில் மார்பில் ஏற்படும் எரிச்சல் பற்றி ஒரு ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. இந்த ஆராய்ச்சிக்காக, சுமார் 20 நபர்களை, மிக அதிகக் கொழுப்பு நிறைந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வைத்துப் பிறகு இந் நபர்களை நான்கு மணி நேரம் உறங்கச் செய்தனர். இந்த 20 நபர்களில், வலதுபக்கமாக சரிந்து படுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு இடதுபக்கமாக சரிந்து படுத்துக் கொண்டவர்களை விட மார்பில் அதிக எரிச்சல் ஏற்பட்டது. காரணம்? இடதுபக்கமாக சரிந்து படுக்கும் போது நம் வயிறு தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கிறது. வயிற்று அமிலங்கள் வயிற்றைச் சுற்றிச் சேர்ந்து கொண்டாலும், மற்ற பகுதிகளை நோக்கி ஓடுவதில்லை. வலது பக்கமாகச் சரிந்து படுத் துக் கொள்ளும் போது, வயிறு உயர்ந்த நிலையில் இருப்பதால், வயிற்றைச் சுற்றிலும் உள்ள அமிலங்கள் தாழ்வான பகுதிகளை நோக்கி ஓட ஆரம்பிக் கின்றன. சில சமயங்களில் இந்த அமிலங்கள் உணவுக் குழலுக்குள் கூடச் சென்று எரிச்சல் ஏற்படுத்தலாம்.

இந் நிலையைத் தவிர்ப்பது எப்படி? படுத்துக் கொள்ளும் போது வலது பக்கம் சரிந்து படுக்காமல், இடதுபக்கமே சரிந்து படுத்துக் கொண்டால் இந் நிலையைத் தவிர்க்கலாம்.

- ராஜி

இளமை... இனிமை... புதுமை...



பெல்காம்

Sharda

பட்டு பாலியெஸ்டர்
சேலைகள் மற்றும்
பாவாடைகள்

எல்லா பிரபல ஜவுளி கடைகளிலும் கிடைக்கும்

CHARI

''சாந்தியாவது? முகூர்த்தமாவது. நட்டுகிட்டெல்லாம் தூக்கிப் போட்டு நொறுக்கிடுவேன்! நொறுக்கி. குடும்பத்துக்கு ஏத்த பொண்ணா இல்லையா? வச்சுக்கிட்டுக் குடும்பம் பண்ணுங்க. நான் போறேன்!'' - அன்று மளமளவென்று பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டு அவன் வெளியேறுவதை ஜன்னல் வழியாகப் பார்த்தாள், அழுதபடியே ஒன்றுமே செய்யத் தோன்றாமல்.

அன்று போனவன்தான். ''ஏதோ கோபத்துல தத்து பித்துன்னு பெட்டியைத் தூக்கிண்டு கிளம்பியிருக்கான். நீ எதுக்கு அழறே. பைத்தியக்காரி! தானா ஓடிவருவான் பாரு!'' - எல்லோரும் ஒரேமாதிரியாக ஆறுதல் சொன்னார்கள் பல நாட்கள் வரை.

அம்மாவும், அப்பாவும் பெண்ணின் நினைவில் உறைந்து போயிருந்தார்கள். எங்காவது திருப்பி அனுப்பி விட்டால்? இதே பயம் கல்பகத்தின் நெஞ்சிலும் நிறைய இருந்தது. எல்லாவற்றிற்கும் மூல காரணம் துக்கிரியான நான்தான். ஆனால் நடந்ததோ அவள் நினைத்ததற்கு நேர் மாறாய்.

''சனியன்! துடைகாலி. கால் வச்ச வேளை எங்குடும்பத்தையே ஒண்ணுமில்லாம பண்ணிட்டா!'' - இப்படி மாமியார் நெட்டி முறிக்கவில்லை.

''ம்! கல்யாணத்தன்னிக்கே பிள்ளை வீட்டை விட்டு ஓடிப் போயிட்டான். இனிமே என்ன உறவு வேண்டிக் கிடக்கு? அந்த ஆளுக்கு ஒரு கார்டை எழுதிப் போடு. வந்து இழுத்துண்டு போய்யா உன் பெண்ணை!'' இப்படி மாமனார் நடுக் கூடத்தில் நின்று கத்தவில்லை.

''போ! போ! கொல்லைக் கொடில வேலில மருதாணி இருக்கு பாரு. போயி உருவி அரைச்சு இட்டுக்கோ. எங்க போகப் போறான் கடன்காரன்? அழாதே!'' - தலையைக் கோதுவாள் இப்படி!

''ராத்திரில அழுதியா என்ன? தலை காணில கறைகறையா இருந்துது. பைத்தியம்! என்ன பண்றது சொல்லு? நல்லாயிருக்கட்டும்னு ஏற்பாடு பண்ணினேன். புத்தி கெட்டு அலையறது இந்தப் பிள்ளை. ஆனா நீ கண்கலங்கக் கூடாதும்மா. வீட்டுக்கு வந்த பொண்ணு இப்படிக் கண்ணால தண்ணியை விட்டா குடும்பம் நல்லாயிருக்காது'' - கடிந்து கொள்வாள்.

''வயிறு நிறைய சாப்பிடு. வயித்தை கருக்கக் கூடாது. நம்ம உடம்புல தெம்பு இருந்தாத்தான் நிமிர்ந்து நிக்க முடியும்!'' - இப்படி அனைவரும் பாசத்தைக் கொட்டிய போது தன்னை மறந்து போனாள்.

''நீங்க நகருங்கம்மா! இனிமே சமையல்கட்டுக்குள்ள நீங்க வரவே கூடாது. நான் பார்த்துக்கறேன். புடைவையைத் தூக்கிச் செருகிக் கொண்டு பொறுப்பாய் உள்ளே நுழைந்த போது சந்தோஷமாய் இருந்தது. இதோ, அதோ என்று ஒரு வருடம் சிட்டாய்ப் பறந்து போக சீனு வந்துவிடுவான் என்று அனைவரது மனத்திலிருந்த நம்பிக்கையும் சப்தமில்லாமல் கேள்விக் குறியாய் மாறியிருந்தது.

''நாம சித்த மறந்தாலும் ஊரார் மறக்க விடறதேயில்லை. கோவில், குளம், கல்யாணம் கார்த்தின்னு எங்கே போனாலும் வார்த்தையால குத்தறா. ''ஏண்டி, உன் ஓடிப் போன பிள்ளை திரும்பி வந்தானா இல்லையான்னு. வெளீல போகவே பிடிக்கறதில்லை!'' - மாமியார் புடைவைத் தலைப்பை வாயில் வைத்துக் கொண்டு அழ... ஈஸிசேரில் சாய்ந்து கொண்டிருந்த மாமனாரை நிமிர்ந்து பார்த்தாள் கல்பகம்.

''அப்பா! அதனாலதான் நான் ஒரு முடிவு பண்ணியிருக்கேன். படிச்சிட்டு சும்மாதானே இருக்கேன். அதான் நீங்கள்லாம் சரின்னா வேலைக்கு அப்ளிகேஷன் போடலாம்னு பார்க்கிறேன். அதோட முரளிக்குக் காலேஜ் போகணும். இந்த கிராமத்துல உட்கார்ந்துண்டு ஒண்ணுமே பண்ண முடியாதும்மா! ஊரார் அவாளுக்குப் பொழுது போகாம நம்ம கதையை அளந்துண்டிருப்பா. அதை நாம காதுல வாங்கிண்டு தினமும் அழுதுண்டு இருக்கணும்'' - கல்பகம் முடிப்பதற்குள் மாமியார் பெரிதாக அழுதாள்.

''அப்ப மட்டும் ஊரார் வாய் மூடிடுமா என்ன? புள்ளை ஓடிப் போய்ட்டான். 'ஊரார் வீட்டுப் பொண்ணு சம்பாதிக்கப் போட்டு சாப்டுண்டிருக்கா'ன்னு காரித் துப்புவா!''

''அப்ப என்னை இன்னும் ஊரார் வீட்டுப் பொண்ணாதான் நினைச்சுண்டிருக்கீங்களா?'' - கல்பகம் பட்டென்று கேட்க இருவராலும் பதில் சொல்ல முடியவில்லை.

கொஞ்ச நேர மௌனத்திற்குப்பின் ''தெரிஞ்சோ, தெரியாமலோ உன் வாழ்க்கைல பூந்து விளையாடிட்டோம்மா நாங்க. இந்தப் பாவத்தை எத்தனை ஜென்மம் எடுத்துத் தொலைக்கப் போறோமோ தெரியாது. உன் மனசுக்கு எது சரின்னு பட்டதோ பண்ணும்மா! விஷயம் எல்லாம் தெரிஞ்ச பொண்ணு நீ!'' என்று தழுதழுத்த மாமனார் அருகே போனாள்.

''அதனாலதாம்பா சொல்றேன். இருக்கற ரெண்டு காணி நெலத்தையும் இந்த மண் வீட்டையும் நம்பி என்னத்தைப் பண்ணுவீங்க? முரளி, ரகு ரெண்டு பேரும் படிச்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'கரகர' உணவு

கடைசி தேதி : 15.7.'93

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மூக்கின் மீது ஈ உட்கார்ந்து

தொல்லை தருகிறதா?

ஹிட் கொண்டு தாக்குங்கள்.



திடீரென எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே ஈ
தொல்லை. ஆகவே உங்களுக்குத் தேவை ஹிட்.
ஈ, கொசு, குளவி, வண்டு போன்ற
பூச்சிகளுக்கான ஒரு விசேஷ உலகத்
தரம்வாய்ந்த தெளிப்பு. இது மணிக்கணக்கில்
திறம்பட வேலை செய்கிறது.
உங்கள் மனம் விரும்பும் அருமையான மணம்.

ஹிட் பூச்சிகளை ஒழித்துக்கட்டும் உடனடியாக!

HIT 118 93 TAM

★ ஒருவன் எந்தவகை துன்பம் அனுபவித்தாலும் அவனை நேசிக்கும் குழந்தை ஒன்று இருந்து விட்டால் போதும், அவனைத் துரதிர்ஷ்டசாலி என்று கூற முடியாது — சாமுவேல் டெய்லர்.

★ எல்லாம் வேடிக்கைதான்! நமக்கு நடக்காமல் மற்றவர்களுக்கு நடக்கும் வரை.

— வி. ரோஜர்ஸ்

தொகுப்பு : மஞ்சுதேவன்

சாகணும். கல்யாணி, ஜெயாவைப் படிக்க வைச்சு ஒருத்தன் கைல நல்லபடியா ஒப்படைச்சாகணும். இதுக்கெல்லாம் வழி வேண்டாமாப்பா. விலைவாசி விக்கற விலைல மாசம் முப்பது நாள் ஓடறதே பெரிய பாடா இருக்கும் போது...'' - கல்பகம் பேசிக் கொண்டே போக கண்கலங்கிப் போனார்.

தலைக்குமேல் வளர்ந்த பிள்ளை ராவோடு ராவாய் ஓட.... எங்கிருந்தோ வந்தவள் பொறு சுமக்கத் தயாராய் குனிந்து நிற்கிறாள். ''நல்லாயிருடா குழந்தை. நீ! க்ஷேமமா இரு!'' தலையை வருடி ஆசீர்வதித்தார்.

வேலை கிடைத்தது! கிராமத்தை விட்டுக் குடும்பத்தை அழைத்து வந்தாள். அவள் நினைத்தாற்போல முரளி, ரகு படித்தார்கள். திடீரென்று நெஞ்சு வலி என்று மாமியார் கண் மூடினாள். முழுப் பொறுப்பும் கல்பகத்திடம் வந்து சேர்ந்தது. ஊரான் வீட்டுப் பொண்ணு என்ற உறவு மாறிப் போய் மூத்த பெண்ணாகிப் போனாள்.

''என் பொண்ணு வரட்டும், கேட்டுச் சொல்றேன்'' - ''கல்பகம், இந்த கலர் எடுத்துக்கட்டுமா? நீ சொன்னாத்தான் சரியா வரும்!''

''அக்கா! ரகுவைக் கொஞ்சம் கண்டிச்சு வைங்க. அந்த உருப்படா வெட்டிப் பசங்களோட சேர்ந்து சுத்தறான், நிறைய. உங்கிட்டதான் கொஞ்சம் பயம் அவனுக்கு!'' - இப்படி அனைவரது உள்ளங்களிலும் ஒன்றிப் போனாள்.

பொறுப்பை இன்றுவரை இந்த நிமிடம் வரை சுமந்தாகிவிட்டது. தாலி கட்டிவிட்டு, அன்றே ஓடிப் போனவன், சரியாக இருபது வருடங்களுக்குப் பிறகு வந்திருக்கிறான். அதுவும் அவனாக வரவில்லை. பூமியின் சுழற்சியில் அகஸ்மாத்தாக ஒரு சந்திப்பு.

''அழறியா?'' - தோளில் கை போட்ட ஜெயாவைத் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

பட்டென்று தலைப்பை எடுத்து கண்ணையும், முகத்தையும் அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

''இல்லையே! நான் எதுக்கு அழறேன். காப்பி போடலாம்னு வந்தேன். ஏதோ ஞாபகத்துல புத்தி பேதலிச்சுப் போச்சு,'' கேலைப் பற்ற வைத்தாள். பாலைத் தூக்கி வைத்த போது பின்னால் ஜெயா அழுவது புரிய திரும்பினாள்.

''சீ! பைத்தியம். நீ எதுக்கு அழறே? ம்! இப்ப என்ன ஆகிப் போச்சு?''

''மனுஷனா அவன்? வேற கல்யாணம் பண்ணிண்டானாம். நாலு குழந்தைகளோட குடித்தனம் பண்றான்'' - விசும்பியவளின் தலையைக் கோதினாள்.

''அதுக்கென்ன பண்றது? நீ இந்த ஸ்டேஜ்ல இதெல்லாம் மனசுல போட்டுண்டு குழப்பிக்கக் கூடாது. புரிஞ்சுதா?'' - நிதானமாய்ப் பேசியவளை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

''நீ எப்படி தாங்கிக்கற இதையெல்லாம்? இத்தனை பெரிய கொடுமையை உனக்குப் பண்ணிட்டு கல்லு மாதிரி வந்து உட்கார்ந்திருக்கான். பேசாம இருக்கியே பெறுமையா?'' ஜெயா புலம்பிக் கொண்டே போனாள்.

ஹாலிலிருந்து திடீரென்று அப்பாவின் குரல் ஓங்கி ஒலித்தது.

''ம்! குடும்பப் பாங்கா இருக்கா, வச்சுண்டு குடும்பம் பண்ணுங்கோன்னு சொல்லிட்டுப் போனியே. அதே பொண்ணு குடும்பம்தாண்டா இது. உங்கம்மா சொன்னாப்பல எங்க வயத்துலதான் பொறக்கலையே தவிர, ஏழேழு ஜென்மம் எடுத்தாலும் இதே மாதிரி ஒரு கல்பகத்தையே எங்கப் பொண்ணாக் கொடுன்னு நாங்க பிரார்த்தனை பண்ற அளவுக்குப் போயிட்டாடா அவ!

''தம்பி தங்கைகளைப் படிக்க வைச்சா. வரிசையா எல்லாருக்கும் வேலை பண்ணி வச்சா. கல்யாணம் பண்ணினா சபைல நின்னு. என்ன பண்ணலை எங்களுக்கு அந்தப் பொண்ணு? எங்கேயோ பொறந்து

வளர்ந்து ஒரு நிமிஷம் உன் பக்கத்துல உட்கார்ந்து தாலி கட்டிண்டதுக்காக, தன் வாழ்க்கையையே எங்களுக்காகத் தியாகம் பண்ணிட்டா அந்தக் குழந்தை. என்ன பண்ணி இந்தக் கடனை அடைக்கப் போறேனோ நான் தெரியலை. இந்தக் குழந்தை கலரைப் பார்த்துட்டுத்தானே ஓடினே அன்னைக்கு. வைரக் கட்டிடா! வைரக்கட்டி! போ! உன்னைப் பெத்து வளர்த்ததையே நாங்கல்லாம் மறந்து போயாச்சு போ! போ!''

''ஜெயா! சீக்கிரம் போ! அப்பா தாறுமாறாக் கத்திக்கிட்டிருக்கார் பாரு! எங்காவது மயக்கம் கியக்கம் வரப் போறது!'' - அவசரமாய் ஜெயாவை விரட்டினாள்.

பால் பொங்கி வழிய, சட்டென்று கேஸை அணைத்தாள். ''கிளம்பிட்டான். உன்கிட்டே ஒரு நிமிஷம் பேசணுமாம். கூப்பிடறான்!'' - திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தாள். ''என்னோட பேச என்ன இருக்கிறது?''

நிமிர்ந்து நடந்தாள். மனம் 'திக்திக்' கென்று அடித்துக் கொண்டது. ஹாலில் வழிபார்த்து நின்றிருந்தான். மௌனமாய் வந்து நின்றவளை நிமிர்ந்து பார்த்தான். எப்படி, என்ன பேசுவதென்றே புரியாமல் ஒருகணம் விழித்து நின்றிருந்தவளைக் கண்களால் அளந்தான். உடல் சிலிர்த்துப் போனது!

முகத்தில் பூசியிருந்த மஞ்சள், தனிப் பொலிவைக் கொடுக்க இள நீலநிற ஆர்கண்டியில் சிம்பிளாய்த் தெரிந்தாள். அன்று ஆயிரத்தெட்டு வியாக்கியானத்தோடு உதறி விட்டுப் போனவன், இன்று கூனிக் குறுகி அதே பெண்ணின் முன்னால் நின்றான்.

''ஏதோ பேசணும்னீங்களாமே.... என்ன...?'' - கல்பகம்தான் மௌனத்தை உடைத்தாள் வார்த்தைகளால். ஒரு நிமிடம் முழுதாக திக்கித் திணறிச் சொற்களைத் தேடிப் பிடித்து இழுத்தான்.

''நான் உங்களுக்கு... உனக்கு எப்படி நன்றி சொல்றதுன்னே தெரியலை'' - திக்கித் திணறி திருத்தினான். பின் ஆரம்பித்தான். ''நடுவிலே, இத்தனை வருஷத்திலே என்னென்னவோ நடந்துடுத்து என் வாழ்க்கையிலேயும். எல்லாத்தையும் மறந்துட்டு இத்தனை தூரம் எனக்காக...'' இழுத்துக் கொண்டே போனவனை இடையில் பாய்ந்து வெட்டினாள் ஆக்ரோஷமாக. ''நிறுத்துங்க!'' என்று.

''என்ன சொன்னீங்க! உங்களுக்காகவா? அப்படி என்ன சார் உறவு உங்களுக்கும் எனக்கும்? ம்! ஒரு நிமிஷம் பக்கத்துல உட்கார்ந்து வேண்டா வெறுப்பாக ஒரு மஞ்சள் கயிற்றை மாட்டறதுனால அப்படி ஒண்ணும் பெரிய உறவு வந்துடாது.

அதோட இந்தக் கரிக்கட்டை கழுத்துல பாம்பு மாதிரி உறுத்திக்கிட்டிருந்த அந்தக் கயிற்றை நான் கழற்றியெறிஞ்சு ரொம்ப வருஷமாச்சு. அழுது, புரண்டு, பூஜை பண்ணிக்கிட்டு உங்களுக்காகக் காத்திருக்கேன்னு நினைச்சீங்களா? நெவர்!

''நான் இதுவரை இந்தக் குடும்பத்துக்கு ஏதாவது பண்ணியிருந்தேன்னா அது வேற யாருக்காகவும் இல்லை. எனக்காக! என் ஆத்ம திருப்திக்காக. இந்த வீட்ல இருந்தவங்க என் மேலே காட்டின பரிதாபத்துக்காக! பாசத்துக்காக!

மூத்த பிள்ளை சம்பாதிச்சுக் கை நிறையக் கொடுப்பான்னு கண் நிறைய நம்பிக்கையோட நாலு குழந்தைங்களோட இரவும் பகலும் மனகலயே கவலையை வைச்சுக்கிட்டு மறுகிக்கிட்டிருந்த இந்தத் தாய் தகப்பனுக்காக!

''நடுக்கடல்ல தத்தளிக்கிற மாதிரி தடுமாறி, தலைகுனிஞ்சு நின்ன இந்தக் குடும்பத்தைக் காப்பாத்தணும்னு பண்ணினேன். நிச்சயமா கோழையான உங்களுக்காக இல்லை!'' - ஓங்கி அறைந்தாற் போலிருந்தது. மௌனமாய்த் தலைகுனிந்து நடந்தவனைத் தடுத்தது திரும்ப அவள் குரல். ''நில்லுங்க!'' திரும்பிப் பார்த்தான் தயக்கத்தோடு.

''உதறிட்டுப் போற பழக்கம் இன்னும் போகலை போலிருக்கு!''

விழித்தான். 'என்ன சொல்கிறாள்?'

''உங்க பேனா! எடுத்துட்டுப் போங்க கையோட!''

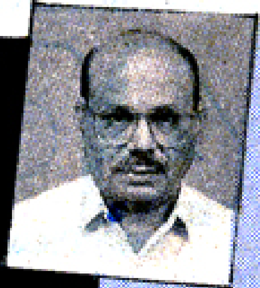
தயக்கத்தோடு நிமிர்ந்தான். அவள் கண்களில் தெறித்த உறுதி அவனைத் தலைகுனிய வைத்தது. மௌனமாய் வெளியேறினான்.



என் கையில் நகச்சுற்று வரும் போல் விண், விண்ணென்று தெறித்தது. ஒருவர் சொன்னார், ''நீர்க் கோவை' என்ற விதையை நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கி, சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து அந்த விரலில் மருதாணி போல் அப்பிவிட வேண்டும்' என்று. அவர் சொன்னதுபோல் இரண்டு முறை செய்தேன். அமுங்கி விட்டது. வலியே இல்லை.

- பார்வதி

பேரீச்சை வாங்கலியோ பேரீச்சை



பேரீச்சம்பழம் நாம் அனைவரும் உண்ணும் ஒரு இனிய பழம். ஒரு தேர்த் திருவிழா, கூட்டங்கள் என மக்கள் கூடும் நேரங்களில் முதலில் விற்பனைக்கு வரும் தின்பண்டங்களில் பேரீச்சம்பழமும் ஒன்று. விலையும் மலிவு. ஆனால் சத்துக்கள் மிக நிறைந்தது இப் பழம் என்ற பரவலான அபிப்ராயம் நம் அனைவருக்குமே உண்டு. கர்ப்பிணிகளுக்குக் கூட இப் பழம் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. அப்படிப்பட்ட சிறப்பான இப் பழத்தின் மருத்துவ குணங்கள் என்ன? இதிலுள்ள சத்துக்கள் என்ன? என்பன போன்ற சந்தேகங்களை அரும்பாக்கத்திலுள்ள சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் இயக்குனரான டாக்டர் வேலுசாமி அவர்களைக் கேட்ட போது -

''இப் பழம் வட ஆப்பிரிக்கா, எகிப்து ஆகிய நாடுகளில்தான் ஆரம்ப காலங்களில் பயிரிடப்பட்டு வந்தது. ஆனால் தற்போது சிந்து சமவெளியிலும், பஞ்சாப், இராஜஸ்தான் போன்ற இடங்களிலும் கூடப் பயிரிடப்படுகிறது. இப் பழம் உலர்த்தப்பட்டு - பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பழமாகத் தான் நம் நாட்டில் கிடைக்கிறது.

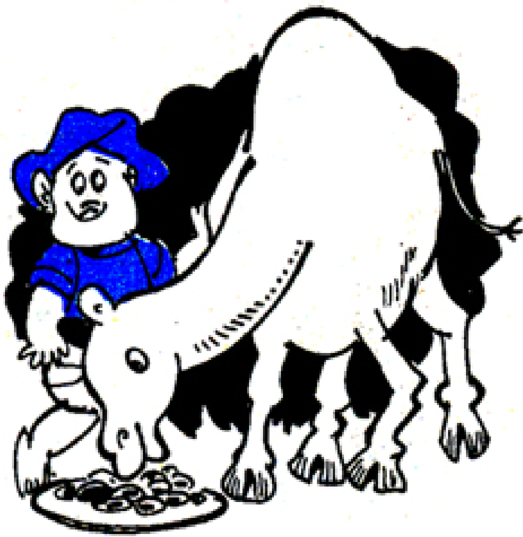
உண்மையிலேயே சத்துக்கள் மிகக் கொண்டதுதான் இந்தப் பழம். மருத்துவ குணங்களும் அநேகம் கொண்டது இது. கொதித்துப் போன உடலைக் குளிரவைக்கும் தன்மை கொண்டது பேரீச்சை. உடல் வெப்பத்தைக் குறைப்பதுடன் சிறந்த மலமிளக்கியாகவும் செயல்படக்கூடியது இது. மலச்சிக்கலுக்கு பேரீச்சை நல்லதொரு மருந்து. பசியெடுக்காதவர்களுக்கும் இது நல்ல பலன் தரும். பசியைத் தூண்டவல்லது இது. கோழையை அகற்றும் தன்மையும் பேரீச்சைக்கு உண்டு. சிறுநீரையும் நன்கு பெருக்கி, சிறுநீர் குறைகளையும் அகற்ற வல்லது. உடலுக்கு நல்ல உரமும், வலிவும்

பேரீச்சம் பழம் நிறையவே சாப்பிடணும்...

தரக்கூடிய தன்மை பேரீச்சைக்கு உண்டு என்றால் அது மிகையாகாது.

இப் பழம் எளிதில் ஜீரணம் ஆகக் கூடியது. இதில் உப்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து, தாதுச் சத்துக்கள், சுண்ணாம்புச் சத்து போன்ற பலவகை சத்துக்களும் நிரம்பி யுள்ளன. நோயுற்ற காலத்தில் இப் பழம் உண்ண உடல் வேகமாகத் தேறி வரும். வயது வரம்பின்றி சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருமே இதை உண்ணலாம்.

எகிப்து, அரேபியா, ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இப்பழம் அன்றாட உணவில் மிக முக்கிய உணவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது. மனிதர்களுக்கு மட்டு மின்றி நாய், குதிரை, ஒட்டகம் போன்ற மிரு கங்களுக்கும் கூட பிரயாண நேரங்களில் அவைகள் தளராமல் இருக்க சத்துணவாகக் கொடுக்கப்படுகிறது.



வயிற்றுக் கடுப்பிற்கும், ஆஸ்துமா தொல்லைகளுக்கும் இதன் சதைப் பகுதி மருந்தாகத் தரப்படுகிறது. இதன் சதைப் பகுதியை உண்ண தாது நன்கு விருத்தியா கும். இதில் இரும்புச் சத்துடன் ஏ,பி,சி வைட்டமின்களும் நிறைந்துள்ளது. அத னால் இது இரத்தப் பெருக்கிற்கும், இரத்த சுத்திக்கும் பயன்படுவதுடன் உடலுக்கு அழ குடன் வலிமையையும் தருகிறது.

தாது விருத்தி பெற எண்ணுவோர் சில பேரீச்சம் பழத் துண்டுகளை தேனில் ஊற வைத்துத் தினமும் உண்டு அதன் பின்பு பாலும் பருகி வர பலன் நன்கு தெரியும். இருமல், கபம் போன்ற நோய்களுக்கு இப் பழத்தைப் பாலில் வேகவைத்துத் தர வேண்டும். இதே போன்று பேரீச்சம்பழத் தைப் பாலில் வேகவைத்து கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குக் கொடுத்து வந்தால் அவர் கள் உடல் வன்மை பெறுவதுடன் - கருவில் உள்ள குழந்தையும் நல்ல வளர்ச்சியுடன் நன்றாகப் பிறக்கும். இரும்புச் சத்து அதிகம் கொண்டு இரத்தப் பெருக்கிற்கு உதவும் பேரீச்சம்பழம் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தக் குறைவு நோய்களுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகும்.

விலை மலிந்த இப் பழம் நம் அனை வருமே வாங்கி உண்ணக்கூடியதுதான். கொடுக்கும் பணத்திற்குப் பல மடங்கு பயன்தரக் கூடியது இது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். இது போல எத் தனையோ எளிய உணவுகள் சத்துக்களும், மருத்துவ குணங்களும் கொண்டவை நம்மிடையே உண்டு. இவற்றைத் தேடி உண்ண பலன் மிகப் பெறலாம்'' என்கிறார் திரு. வேலு சாமி.

- வைதேகி தேசிகன்

எண்ணெ குடிக்காத 'உளுந்து வடை'!



என் வீட்டில் ஒரு விசேஷத்திற்கு, சமையலுக்கு வந்திருந்த மாமி, எண்ணெயே குடிக்காத உளுந்து வடை தட்டும் ரகசியத் தைச் சொன்னார். வடைக்கு வேண்டிய வெள்ளை, முழு உளுந்தை தண்ணீரில் 2 (அ) 3 நிமிடங்கள் மட்டும் (வேண்டுமானால் 5 நிமிடங்கள் வரை) ஊறவிட்டு தண்ணீரை ஒட்ட இறுத்து வைத்து விட வேண்டும். பிறகு $1\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, மிளகு, உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் தெளித்து பந்து போல் அரைத்து எடுத்து வடை தட்டினால், வடை கொஞ்சம் கூட எண்ணெ குடிக்க வில்லை. வடையும் நன்றாக வருகிறது.

- நிர்மலா ரமணி.

புக் ஷெல்ஃப்

கந்தரலங்காரம் கந்தரனுபூதி

மூலமும் உரையும். உரையாசிரியர் புலவர் பி. ரா. நடராசன்.

விலை ரூ. 8.00

(முருகன் திருச்சபை, 87/1 வாணப் பட்டரைத் தெரு, திருச்சி - 2.)

இலாபம் தரும் அலங்கார மீன்வளர்ப்பு

கலர் மீன்கள் வளர்க்கும் விதம். ஆசிரியர் : அசோக்குமார்.

விலை ரூ. 12.00

பெண்களின் அந்தரங்க வியாதிகளும் அருமையான சில மருந்துகளும்

பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல், மாதவிலக்குப் பிரச்னைகளுக்கு ஹோமியோபதி முறையில் மருத்துவம் கூறுபவர் ஷ்யாமளா.

விலை ரூ. 15.00

குடும்ப சமையல் – பாகம் 3

ஊறுகாய், துவையல், பச்சடி எனப் பல வகைகளைத் தொகுத்திருப்பவர் பானுமதி நரசிம்மன்.

விலை ரூ. 15.00

(மூன்றும் - இலக்குமி நிலையம், 32, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014)

மூலக் கனல்

குண்டலினி யோகம் பற்றிக் கூறுபவர் யோகாசார்யா எஸ். ஜனார்த்தன்

விலை ரூ. 17.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 212, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

கமிஷனருக்குக் கடிதம்...

காவல் துறை அதிகாரியாகச் சேரும் ஒரு பெண்ணைச் சுற்றிய மர்ம நாவல். ஆசிரியர் : சுஜாதா.

விலை ரூ. 19.00

தொட்டால் தொடரும்

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் நாவல்.

விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் குமரி/இமயப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

நவக்கிரக ஆராதனை

ஒன்பது கிரகதோஷ பரிகாரம், ஹோமம் போன்றவை. ஆசிரியர் - கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள்.

விலை ரூ. 15.00

ஜாதகமும் உங்கள் தொழிலும்

உங்கள் ஜாதகப்படி தொழில் உள்ளதா என்பது பற்றி. ஆசிரியர் : கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள்.

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

கம்பனில் மேதமை சான்ற மாதரார்

கம்பராமாயணத்தில் வருகின்ற மேதைமை நிரம்பிய சீதை, மண்டோதரி முதலான ஆறு பேரைப் பற்றி ஆறு பெண்மணிகளின் உரை தொகுப்பு - அ. அருணகிரி.

விலை ரூ. 18.00

கம்பனில் தவம்

தவத்தில் வெற்றி பெற்றோர் அறவழி செல்லும் போது உயர் வதும், ஆணவம் வழி செல்லும் போது அழி வதையும் கம்பன் வழி கூறுகிறார் வி. அசோக் குமாரன்.

விலை ரூ. 14.00

ஜகம் புகழும் ஜகத்குரு

நூற்றாண்டு விழா கண்ட வாழும் மகான் ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் புண்ய சரிதம். எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம் தமக்கே உரிய நெஞ்சை நெகிழ வைக்கும் நடையில் எழுதி ஸ்வாமிகளுக்குக் காணிக்கையாக்கி இருக்கிறார்.

விலை ரூ. 45.00

(மூன்றும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

கல்யாணி

மறைந்த எழுத்தாளர் தேவனின் நாவல் வரிசைகளைத் தருகின்ற வகையிலே வந்துள்ள பிரபல நாவல்.

விலை ரூ. 39.40



லக்ஷ்மிகடாக்ஷம் - முதல் பாகம்
விலை ரூ. 47.50

லக்ஷ்மிகடாக்ஷம் - இரண்டாம் பாகம்
விலை ரூ. 43.90

லக்ஷ்மிகடாக்ஷம் - மூன்றாம் பாகம்
விலை ரூ. 47.00

எழுத்தாளர் தேவனின் சாகாவரம் பெற்ற நாவல்.

(பூவியன் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ், 51, ஜோசியர் தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.)

முயற்சி திருவினையாக்கும்

பிரபல திரைப்பட தயாரிப்பாளர் எம். சரவணன் தன்னுடைய வாழ்க்கை அனுபவங்களை அருமையாகத் தொகுத்துள்ளார். அவை மற்றவர்களுக்கும் வழிகாட்டியாக அமைவது சிறப்பாக உள்ளது. 'பதறாது காரியம் சிதறாது' என கார் ஓட்டுவதில் நிதானம் கடைபிடிக்க வேண்டும் எனச் சொல்வது, 'நாம் இருவர்' என கணவன் - மனைவியிடையே நிலவ வேண்டிய அந்நியோன்யம் பற்றி விவரிப்பது எனச் சுவை படக் கூறிக் கொண்டே போகிறார். இடையிடையே அவருடைய மலரும் திரைப்பட அனுபவங்கள்.

விலை ரூ. 15.00

(வெளியீடு - ஏ.வி.எம். புரொடக்ஷன்ஸ், ஏ.வி.எம். ஸ்டுடியோ, விற்பனை - வானதி பதிப்பகம்.)

மணப்பேறும் மகப்பேறும்

டாக்டர் எஸ். ஞானசௌந்தரி தலை சிறந்த மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்களில் ஒருவர். தனது முப்பதாண்டு கால மருத்துவ சேவையின் அனுபவத்தைத் தொள்ளாயிரம் பக்கங்களில் மிகப் பெரிய நூலாகத் தந்துள்ளார். திருமணம், குடும்ப உறவில் சிக்கல்கள் எனத் தொடங்கி மாதவிலக்குப் பிரச்னைகள், குழந்தை உண்டாதல், பிரசவம், பிறந்த குழந்தையின் நலன் வரை விவரித்துள்ளார். ஒரு பக்கத்தில் மேல்பகுதி கடிதம் போல ஜனரஞ்சகமாகவும், கீழ்ப்பகுதியை மருத்துவத் தகவல்களைத் தரும் நுணுக்கமான கட்டுரையாகவும் தந்துள்ளது புதுமை.

திருமணப் பரிசாகக் கொடுக்கச் சிறந்த நூல்.

விலை ரூ. 480.00

(இந்திய மருத்துவ மையம், நாக மணி மருத்துவமனை, 116, கொல்லவார் அக்ரஹாரம் சாலை, சென்னை - 21.)

கேசட்

ஜெய ஜெ சங்கர சிவ சிவ சங்கர

சந்தியா ராஜகோபால் தயாரித்து அளித்துள்ள கேசட். பாடியவர் ராஜகோபால். ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் மேல் உளுந்தூர்ப்பேட்டை ஷண்முகம் பாடியுள்ள பாடல்கள். இசை - ரமணி பரத்வாஜ்.

விலை ரூ. 27.00

ஹரேராமா ஹரே கிருஷ்ணா

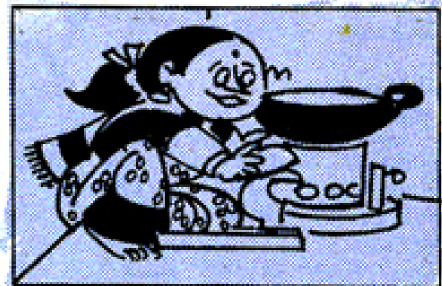
தியாகராஜர் கீர்த்தனைகளை பம்பாய் சகோதரிகள் பாடியுள்ளனர். தயாரிப்பு : சந்தியா ராஜகோபால்.

விலை ரூ. 32.00

(இரண்டும் - குயில் கேசட்ஸ், 85, ஜி.என். செட்டி ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

மைசூர்பாகு செய்தால் கடையைப் போல் மொறு, மொறுவென்று தெரியவில்லையா? கவலையை விடுங்கள். அதை இறக்கும் போது ஒரு மிகச் சிறிய சிட்டிகை 'சோடா உப்பை'ப் போடுங்கள், அப்படியே பொங்கிக் கொண்டு வரும். அப்போது தட்டில் தட்டி ஸ்லைஸ் போட்டால் கடையில் வாங்கியது போலவே இருக்கும்.





வெங்காய சாலட் செய்யும் போது அத்துடன் துருவிய தேங்காய்ப் பூவைக் கலந்து கொண்டால் அதன் சுவையே தனியாக இருக்கும்.

- அஞ்சலி

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Alliance invited for a Tirunelveli Saiva Pillai boy/33/BE/Executive in Public Sector from the same caste. Reply to Box No. 10347

★ சௌராஷ்டிரா பராசரிஷி கோத்திரம், B.E/Public Sector undertaking/Rs. 5000/ 29 வயது/172 செ.மீ. உள்ள வரனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வசதியுள்ள அழகான, குடும்பப்பாங்கான, வேலை பார்க்க விருப்பமில்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10348

★ சிவில் இஞ்ஜினீயரிங் டிப்ளமா படித்து டைப்ரைட்டிங் இன்ஸ்டிட்யூட் வைத்து நடத்தும் 28 வயது நிரம்பிய பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், வடகலை ஐயங்கார் பையனுக்கு டைப், ஷார்ட்ஹாண்ட் அல்லது ஹிந்தி படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10349

★ 28/172/5200 கார்காத்தார் systems analyst சென்னையில் அரசு பணிபுரியும் வரனுக்கு கம்ப்யூட்டரில் M.Sc., B.E., M.C.A., படித்த கார்காத்தார்/சைவப் பிள்ளை பெண் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10350

★ காரைக்குடி இசை வேளாளப் பிள்ளை, B.Sc., PGDBA 35/5.3"/3500, சென்னை, பூராடம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்குப் பட்டம் பெற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10351

★ தமிழ் ஐயர், கர்க கோத்திரம், பிரஹசரணம், அனுஷம், 5'6" உயரம், வயது 30, படிப்பு ஹையர் செகண்டரி, பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 1500/- வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10352

* Vadamal, Iyer, Bharadwajam, Diploma Engineer, Karthigai, 5.4" employed Canada Canadian Citizen well placed, graduate girl willing to settle in Canada. Subjects no bar. Box No. 10353

* Wanted Non-Bharathwaja bride below 25 years employed either in Govt, Bank or LIC for Telugu Mulakanadu Brahmin boy aged 28 years, B.Com., employed as Audit Inspector in State Govt. Service at Vellore getting Rs. 3500/- p.m. subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 10354

* Alliance for boy SSLC/32 years/160/Private/1500/Preferably from working Hindu girl, respectable family. Father retired Divisional Manager, Govt. of India undertaking, Family upper Middle class, own house. Caste no bar. Box No. 10355

★ பிரஹசரணம், ஐயர், கர்க்க கோத்திரம், பூரம் நட்சத்திரம், சுத்த ஜாதகம் SSLC/Technically Qualified வயது 33, உயரம் 5'7", சென்னையில் உள்ள பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் ரூபாய் 2700/- மாத வருமானம் பெறும் மணமகனுக்கு நல்ல தோற்றமுள்ள படித்த குடும்பப்பாங்கான வேலையிலிருக்கும் மணமகள் தேவை. ஐயர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10356

* Iyer, Deputy Manager in State Bank of India, 38, widower with three children (girl 12, boys 10 and 6) seeks suitable alliance. Widows without encumberance may also respond to Box No. 10358

* Wanted bride, around 30 years, for Kerala Bachelor Brahmin groom 40/167/7000 p.m. income from investment in shares. Groom settled in Madras. Non Gautama Brahmins. Please send details to Box No. 10359

* Wanted Non-Srivatsa preferably Govt./Bank employed girl for Vadagalai Iyengar graduate Boy. Avittam/28/158/2800 employed in United India Insurance, Madras. Reply with Horoscope to Box No. 10360

★ கன்னட பளக நாடு, மாத்வ, பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், 24 வயது, கேரள மாநிலத்தில் டீ எஸ்டேட்டில் உதவி மானேஜர் பதவியிலிருக்கும் வரனுக்கு படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10361

★ படையாட்சி வயது 26, +2 மற்றும் தொழில் நுட்ப சான்று, பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணி, மாதவருமானம் ரூ 2000/- மணமகனுக்கு அதே வகுப்பில் படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10362

★ ரெட்டியார் வகுப்பு, ஹஸ்த நட்சத்திரம், 26 வயது நிறைந்த, மாநிறம், 5.4", பி.ஏ., படித்த சொந்த வியாபாரம், நல்ல வசதியுள்ள ஒரே பிள்ளைக்கு, படிப்பும் நல்ல குடும்பப்பாங்கான நற்குணமுள்ள ரெட்டியார்/முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 10363

* Wanted fair good looking, graduate bride preferably employed for Vadama Iyer, Rohini, Bharadwaja DME employed in Birla Group salary Rs. 3500/-p.m. Plus perks 30 years/5.5" Reply with horoscope to Box No. 10364

★ இந்து, நாடார், 30/5.5"/பி.ஈ./4500/- சம்பளம் பெறும், தமிழ்நாடு அரசில் உதவிப் பொறியாளராக, மதுரையில் பணிபுரியும் சிவப்பு நிறமுடைய, சொந்தமாக வீடு, தோட்டம் உடைய மணமகனுக்கு, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, சிவப்பு நிறமுடைய, வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10365

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் (நாயக்கர்) வயது 26/1500/Diploma/6' உயரம், தனியார் நிறுவனத்தில் Draftsman-ஆக பணிபுரியும், சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு, அதே குலத்தில் உத்தியோகம் செய்யும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10366

★ கொங்கு வெள்ளாள கவுண்டர், கண்ண குலம், வயது 35, உயரம் 165 செ.மீ., சிவப்பான, பட்டதாரி, சொந்த கெமிகல் தயாரிப்பில் ரூபாய் ஒரு லட்சத்திற்கு மேல் வருட வருமானம், தீய பழக்கமில்லாத இளமையான, நாகரிகமான, வசதியான மணமகனுக்கு, அதே இனம், படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. திருமணத்திற்குப் பிறகும் பெண் விரும்பினால் படிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10367

* Hindu Nadar, Engineer, Public Sector Oil Company, 25/168/M.Tech(IIT) of well-to-do small family seeks suitable alliance from fair, good looking, graduate un-employed girl. Apply with horoscope, family back-ground to Box No. 10368

* Alliance invited for Anusham/Sadamarshana Gothram, Vadagalai Iyengar boy B.Com., 32/170/3000 employed in Private firm at Madurai, from suitable, employed good looking girls. Sub-sect no bar. Box No. 10369

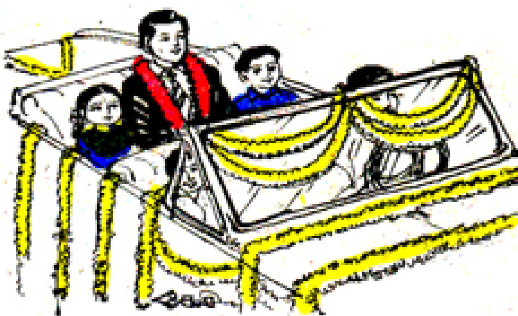
★ சௌராஷ்டிரா (மதுரை) 30/5'4"/4000/57 டிப்ளோ/பி.காம்., ஜாபாலி கோத்திரம், ஆயில்யம், மாநிறம், நிரந்தரமாக சென்னையில் அரசு வேலையிலுள்ள பையனுக்கு அரசு/வங்கி வேலையிலுள்ள/வேலை கிடைக்க வாய்ப்புள்ள நல்ல தோற்றமுடைய சௌராஷ்டிர மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10370

★ வடமாள், லோகித கோத்திரம், சொந்தமில் மற்றும் பிஸினஸ் உள்ள வசதியானவரின் ஒரே பையன், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 29, உயரம் 5 அடி 7 அங்குலம் உள்ள பையனுக்கு அழகிய குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பட்டப் படிப்பு அவசியமில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10371

* Brahacharanam, Srivatsam, Poosam B.Sc., 32/180/2800 Per. Secretary Pharmaceutical Co. Bombay seeks suitable HSC/graduate between 23-27 years employed girl. Teachers/Nurses will be given perference. Reply with horoscope to Box No. 10373

★ பலிஜா நாயுடு, 32 வயது, எம்.ஏ. படிப்பு, சென்னையில் சொந்த வீடு, தொழில், வருமானம் ரூ 2500/- வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த சிகப்பாகவும் அழகாகவும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான சுமார் 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10374

* Request proposals with horoscope and family details from attractive educated homely girls for army



doctor Vadama Visakam, Teetotaller 26/169/7000. Box No. 10376

* Alliance invited from well employed Non-Srivatsa Iyengar Boys for Thengalai, Iyengar girl, Kirthigai, 31/5'2" Post graduate, State Govt. employed. Box No. 10377

* Tamil Vadama boy 33, 169 cm Non allied Central Govt. Class II Officer clean habits from upper middle class family seeks suitable match horoscope family details requested early marriage to Box No. 10378

* Alliance for tamil Vadama Boy 32 Central Govt. 4600/167 cms Mars 7th house no vices from well to do middle class family seeks employed or unemployed girls horoscope essential. Box No. 10379

* Employed bride transferable to Pune for Vadagalai Iyengar, Vadhulam 37/165/3000. Reply to Box No. 10380

★ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், பூரம், 30/168/2070/ சென்னை இரயில்வேயில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, மத்திய/மாநில/அரசு/பள்ளிக்கூடம்/ஆஸ்பத்திரி/தனியார் நிறுவனங்களில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10381

★ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷம் நட்சத்திரம், வயது 34, அரசு வேலையிலிருக்கும் பையனுக்கு வேலையிலிருக்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் பார்க்கத் தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 10382

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் அமெரிக்காவில் Professional Ph.D. (Final) படிப்புடன் Part time பேராசிரியராகப் பணியாற்றும் வயது 28, உயரம் 178 செ.மீ., செவ்வாய் தோஷம் கொண்ட நல்ல பண்புகளுடைய மணமகனுக்கு தகுதியான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10383

★ சொந்தத் தொழில் நிறுவனத்தின் மூலம் மாதம் சுமார் ரூ 5000/- வருமானம் பெறும் +2 படித்த 30 வயதுடைய ஆதி திராவிட மணமகனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10384

* Balija 29/168/2500/B.Com. fair, State Govt employed affluent family seeks fair good looking graduate girl

விசேஷ அளிப்பு



ரெக்ஸ் ஜாம்
அசல் பழத் துண்டுகளுடன்

4 ருசிமிகுந்த சுவைகளில் கிடைக்கிறது :
மிக்ஸ்ட் ப்ரூட், பைனாப்பிள், ஸ்ட்ராபெர்ரி மற்றும் ஆரஞ்சு மார்மலேட்.

தமிழ் நாட்டில் தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் ஸ்டாக் இருக்கும்வரை இந்த அளிப்பு.

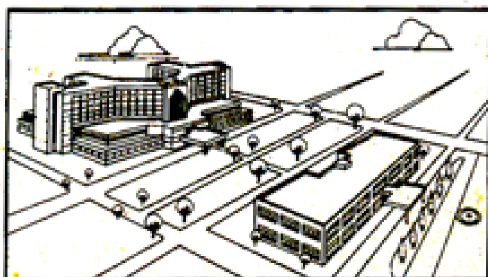
Sista's-OPC-120/93 TAM A

அனுமதிக்கப்பட்ட நாளே அறுவை சிகிச்சை நாள்

காத்திருக்க அவசியமில்லை

சென்னையில் ''தமிழ்நாடு மருத்துவமனை'' வழங்கும் புதிய முறை செயல் திட்டம்

- நேரம் மிச்சம்
- பண விரயம் மிச்சம்
- அல்லல் தரும் அலைச்சல்கள் இல்லை



மேலும் விவரமறிய தொடர்பு கொள்ளவும்:

Director – Ambulatory Surgical Services

Dr. Rajagopalan Ravi, MBBS, FACS, FICS, FACA

(Diplomate of the American Board of Surgery
General and Vascular Surgeon)



Tamilnad Hospitals

439, Cheran Nagar, Madras - 601 302.

☎ 2355221-35

சென்னை அடையார், தாம்பரம், பரங்கிமலை, மேடவாக்கம் மற்றும் சோழங்க நல்லூர் ஆகிய இடங்களிலிருந்து எமது மருத்துவமனைக்கு போக்குவரத்து வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

from decent, well-to-do family send horoscope and details to Box No. 10385

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், மிருகசீரிஷம், சிவப்பு நிறம், வயது 29/5'9" சென்னையில் சொந்த வீடு, பட்டதாரி C.A. Inter முடித்துள்ளார். பெரிய கம்பெனியில் Accounts Executive, Rs. 3800/ மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் பட்டதாரி, அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10386

★ காஜுலு பலிஜா நாயுடு 26/பி.ஈ./5'7" நல்ல குணமும் அழகுள்ள நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பி.ஈ., அல்லது கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படித்தவராக இருந்தால் முன்னுரிமை உண்டு. நாயுடு/ராவ்/உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10387

★ இந்து நாடார், மகம், 34 வயது, மாநிறம், உயரம் 173 செ.மீ., செவ்வாய் தோஷமுள்ள, மாநில அரசு பணியில் மாத வருமானம் ரூ. 2000/- உள்ள மணமகனுக்கு, அரசு பணியில் உள்ள நாடார் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10388

* Tall, educated, social, music, loving bride employed in Bank, Insurance, Large firms transferable to Coimbatore required for Iyer Boy, Brahacharanam, Sankrithi, Thiruvonam, Nationalised Bank Cashier 173/29/3000 Subsects welcome. No Dowry. Box No .10389

* For Kerala Iyer Graduate Vadamal Kousika Moolam 31/175/4600 Public Sector Employed seeks Bombay based employed/transferable job bride. Subsect no bar. Please send horoscope to Box No. 10390

* For Kerala Iyer Kousika SSLC Pooratathi Star 37/175/3300 Private Firm Bombay, Seeks employed Bombay based/Transferable Job Bride. Subsect no bar. Please send horoscope to Box No. 10391

* Tamil Iyer Boy, Bharadwaja, Ashtasahasram, Poosam, handsome B.Com., (Hons) AICWAI 24/172/7000 employed Foreign Bank, Delhi well settled seeks suitable alliance from good family. Reply details to Box No. 10392

* Wanted good looking employed girl for Pahghat, Iyer boy Kousika, 28/171/4000 as Labour Welfare Inspector in Indian Railways, clean habits, hails from respectable family. Apply with horoscope and details to Box No. 10393



★ வடமாள், ஆத்ரேய ரோகிணி, Dip in Electronics, MA/31/174/1500 Plus allowances, Service Engineer Private Sector வரனுக்கு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : T.V. Goureesan 4/4 South Tank Square, Triplicane, Madras - 5.

★ பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், மக நட்சத்திரம், தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் மாத வருமானம் ரூ 2500/- உள்ள 36 வயது விவாகரத்து ஆனவருக்கு வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. கணவனை இழந்தவர்களும், விவாகரத்து ஆனவர்களும் அணுகலாம். முகவரி : Smt. Narayani Ammal, No. 2 IIIrd Main Road, Nanganallur, Madras - 600 061.

* Alliance invited from Non-Bharadwaja graduate, good-looking, employed/enemployed Brahacharanam Iyer girl, for handsome graduate 30/183/6000/Software Engineer. Affluent Family, Star Makam. Contact : R. Mahendar, 22, Umapathy Street, West Mambalam, Madras - 600 033. Phone : 4830893

★ வடமாள், ஆத்ரேய, ஹஸ்தம், B.Sc., MA, PGDBA, PGDM 34/170/5000 + allowances Public Sector Med. Rep. வரனுக்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முகவரி : T.V. Goureesan, 4/4 South Tank Square, Triplicane, Madras - 5.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, பூராடம் பி.ஏ. (studying) 29/165/2800, சென்னையில் மத்திய அரசில் ஸ்டெனோவாகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு சென்னையில் மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பிரஹசரணம்/வடமாள் மணமகள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : C.M. Vaidyanathan, No.6 (old 10) I Cross Street, Venkateswara Nagar, Valasaravakkam, Madras - 600 087.

★ வடமாள் ஆத்ரேய ரோகிணி, MA 29/179/4500 plus allowances Regional Manager TDPL வரனுக்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முகவரி : T.V. Goureesan, 4/4 South Tank Square, Triplicane, Madras - 5.

★ தமிழ் யாதவர், வயது 38, விவாகரத்து ஆனவர், குழந்தைகள் இல்லை. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மாநில அரசு, சம்பளம் 2200/- உயரம் 5'10" மாநிறம். முகவரி : வ. ராஜசேகரன், எண் 29, பஜனை கோவில் தெரு, கண்ணம்மாபேட்டை, தி. நகர், சென்னை - 17.

* Adi-Andhra, Hindu, 30, 5.7", graduate, Cent. Govt. 3000/- middle complexion, affected with white patches (only in the palm, feet, lips) seeks an educated employed/unemployed bride. Caste, language no bar. Contact: S.R. Ravi Kumar, 14, Velayudha Chetty St, 3rd lane, Pudupet, Madras - 600 002.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், வாதூல கோத்திரம், ரேவதி, 32, பி.ஏ., ரூ3000, 5'4", பம்பாயில் சொந்த வீடு, அங்கு பிரபல கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் அணுகவும். முகவரி : S. Muthuraman, 67, Kondayampettai Agraharam, Tiruvanai Koil, Trichy - 620 005.

★ பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், புனர்பூசம், 4ல் செவ்வாய், 30, B.Sc., 2000 5.6", சென்னையில் பிரபல தனியார்த் துறை வேலையில் உள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும்.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

முகவரி : R. Ranganathan. 90, Ellai Amman Koil St, Opp. to Koil, West Mambalam, Madras - 600 033.

★ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 34, பி.ஏ. படித்து சென்னையில் அரசாங்க வேலையில் ரூ 2700/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு படித்த வங்கி/எல்.ஐ.சி./அரசு துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். முகவரி : S. Mahalingam, 11, 6th Street, Andavar Nagar, Kodambakkam, Madras - 600 024.

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், உயரம் 5.5'', தமிழ்நாடு அரசு அச்சகம், நிரந்தர வேலை சம்பளம் ரூ 2400/- ஒரு கண் பார்வையற்ற வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான படித்த பிராமண பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : V. Venkataraman, 11, Narayana Naicken Street, Pudupet, Madras - 600 002.

★ ஸ்மார்த்த அஷ்டசஹஸ்ரம்/பாரத்வாஜம்/உத்திராடம்/5'.10''/40/3000/எம்.ஏ.பி.எட்./ மாநில அரசு வேலை மற்றும் அவரின் தம்பி புனர்பூசம்/5'6''/33/2000/பி.ஏ/ சொந்தத் தொழில், இவர்களுக்கு நற்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த/லட்சணமான/குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஸ்மார்த்த உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : நாகமணி அய்யர், 25, அக்ரஹாரம், தேப்பெருமாள்நல்லூர் - 612 206, கும்பகோணம் வட்டம் - போன் (0435)22561.

* Alliance from educated employed Madras based girls from Vadama Bharatwaja Hastham 28/5'5"/PG/Well settled marketing Asst in reputed business house. Respond with biodata, Horoscope & Family details to S. Subramaniam, - W. 59-B, Kovaipudur, Coimbatore - 641042. Phone : 60629.

★ பி.ஈ சிவில் இஞ்ஜினீயர், 31 வயது, இந்து வாணிய வரனுக்கு அழகிய சிவந்த நிறமுள்ள பிராமண பெண் தேவை. விவாகரத்து ஆனவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வரதட்சணை தேவை இல்லை. முகவரி : S. Palaniyappa, C/o S. Gandhi, Musthafa Compound Mead Street, Near Municipality, Nagercoil - 629 001.

* Alliance from educated employed Trichy based/Transferable girls for Vadama Bharathwaj, Uthirattathi Heat Treatment Engineer graduate 32/5'3"/4000 Subsect no bar. Contact with horoscope & full details to S. Subramaniam, W.59-B, Kovaipudur, Coimbatore - 641042. Ph.60629

* Iyer, Brahacharanam, Sanskriti, Pooram 30/164/5000/+2 Computer Diploma in Bombay Stock Exchange seeks alliance. Employed girls Bombay, Poona preferred. Contact : V. Ramachandran, 24, Kumarcot Layout, High Grounds, Bangalore - 560 001. Ph : 260658.

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பரணி 31/170செ.மீ./5000 திருமணமாகி பிரிந்த வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான அழகும், பண்பும் நிறைந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். விவாகரத்து ஆனவர்களும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : R. Vasantha, Plot 22, I Main Road, Sayee Nagar Annexe, Madras - 600 111.

* Suitable bride for Vadama, Haritha Gothram, Pooradam, 32/170/4000 Permanent Technical Job, Passed +2, Doing M.A. through correspondence graduate preferred, Horoscope to V. Viswanathan, 8, East Road, West C.I.T. Nagar, Madras - 35.

* Wanted Tamil Iyer bride, 24-26 years, graduate, employed/unemployed for Ashtasahasram, Bharatwajam, Anusham, 28 years, graduate boy Regional Manager in reputed pharmaceuticals, Bangalore, Suddha Jatakam, subsect no bar. Reply with horoscope and details to : A. Ramasundaram, 629/45, II Main, II Stage, E-Block, Rajaji Nagar, Bangalore - 560 010.

★ இந்து அகமுடையார் முதலியார், பி.ஏ.பி.எல்., வக்கீல்/28/182செ.மீ./6000/ பூரம், சென்னை செங்கை மாவட்டத்தில் வக்கீல் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, டிகிரி படித்த, உயரமான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விலாசத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : D. Ethiraj, B.A., Dy. Supdt. of Police, Plot No. 35, Palaniappa Nagar, Madras - 87. Phone : 423800

* Wanted bride Sevvai Dosham only for Central Govt. employed boy age 28, height 5'2", Bharadwaja Gothram, Brahacharanam, subsect no bar, working girl with transferable job only. Contact : V. Ramachandra Iyer, C/o Ravi Paper Mart, 24-B Sattaiyappar (East) St, Nagapattinam - 611 001.

* Wanted bride for Vanniyakula, Kshatriya/32/162/I.T.I, D.I.D. (MA) Business/above 5000 p.m./preferred employed girls, Caste no bar. Contact : Rajakumari Ap 1088, 17th Central Cross Road, Mahakavi Bharathi Nagar, Vysarpadi, Madras - 600 039.

★ வாதூல கோத்திரம், புனர்பூசம், வடமாள் கம்ப்யூட்டர் துறையில் பட்டதாரி வாலிபர், வயது 27, பம்பாயில் கைவேலை, அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உயரம் 172 செ.மீ., ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய

முகவரி : G. Sundaram, 45, Sir. C.P. Ramaswamy Road, Madras - 600 018.

* Wanted unemployed graduate Keralite Vadama girl for a B.Sc., Chemistry graduate boy, doing building contract work. Moudhgalya Gothram, Uthiradam, 5'10", 32 years, Rs. 4000/- p.m. Contact : D. Ramakrishnan, Dhandapani Nilayam, Balaji-Padmavati Nagar, Vadavalli Post, Coimbatore - 641 041. Phone : 42658

மணமகன் தேவை

* Employed convent educated Thengalai Iyengar, Revathi/Bharadwajam fair good looking home loving girl Diploma in Architecture 170/24 seeks suitable alliance from parents of well-employed broad-minded groom. Subsects no bar. Respond with horoscope to Box No. 20322

★ தென்கலை தமிழ் ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், வயது 25, 152 செ.மீ., ரூ 1200/- பட்டதாரி, ஆசிரியர் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் விரைவில் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20323

* Suitable educated, well settled, broad-minded, groom about 35/40 years, for a 35 years. Muthuraiyar, good looking, post-graduate homely girl from respectable family. Caste no bar. Box No. 20324

★ அகமுடையா முதலியார், வயது 27, உயரம் 5 அடி. பூரட்டாதி நட்சத்திரம். +2, ஆசிரியைப் பயிற்சி பெற்று தற்காலிகமாகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு. டிகிரி படித்து அரசு/தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் நல்ல குணமும் பரந்த மனப்பான்மையுமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20325

* Alliance invited from well employed/Business, forward caste boys for Nair girl (BA) 25 good looking, professionaly qualified from South Arcot & Pondicherry more preferable. early marriage. Contact to Box No. 20326

* Hindu, Kannada Devanga Chettiar girl, aged 36, advocate, unencumbranced divorcee, respectable family, minor defect, seeks suitable alliance only from broadminded, educated, accomodative, well-settled grooms. No bar. Biodata. Box No. 20327

* Hindu Virgin girl, graduate, 38/160 divorcee good looking, earning 3000/- plus perks invites alliance from broad-minded well settled groom with bio-data apply to Box No. 20328

★ தெலுங்கு யாதவாள் (அ) பலிஜா நாயுடு. கும்மந்திர கோத்திரம், கிருத்திகை நட்சத்திரம், 23 வயது. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த பெண்ணுக்கு மத்திய, மாநில, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20329

★ தென்கலை ஐயங்கார், பௌராகுச்ச கோத்திரம். திருவாதிரை நட்சத்திரம், வயது 26, உயரம் 150 செ.மீ., பி.காம்., படித்த தமிழுடன் கன்னடமும் எழுத பேச தெரிந்த பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்கு மேற்படாத பட்டம் பெற்ற, அரசு/பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. வடகலை சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20330

* Tamilian Mudaliyar, vegetarian, graduate, Govt. employed girl Poosam/30/5'4" knows Hindi, Gujarathi, Marathi. Alliance invited from respectable family groom Bombay based well employed Govt. company in same caste/other caste. Send Bio-data with family particulars to Box No. 20331

* For Tamil Anusham, Brahacharanam, Kaundinya fair good looking, M.Sc., CAIIB, Bank employed Iyer girl 31/158 from qualified Bank Officers/CA/Engineer/Doctor having good family background age upto 36. Reply with horoscope to Box No. 20332

★ வடமாள், அய்யர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், B.Sc., DCA படித்த 26 வயதான, 5'1" உயரமுள்ள ஒரே பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, நிரந்தரமான நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. முழு விவரத்துடன் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20333

* Alliance invited for Vadagalai, Kausika girl B.E. (Electrical) fair 5'3"/23 Ayiliam 4th patham, presently unemployed. Apply with horoscope to Box No. 20334

★ 24 மனை, தெலுங்கு செட்டியார் 8 வீடு, எம்.ஏ. பி.எட்., 28 ஆங்கிலப் பள்ளியில் பணி, பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பிற செட்டியார்கள் பரிசீலிக்கப்படும். பெட்டி எண் : 20336

* Decently placed alliance for Srivatsa Iyengar graduate girl 39 years, working as Teacher in Primary School, domestically well trained. Iyers no bar. Box No. 20337

* Balija Gavara Naidu girl, slim, fair, good looking satwick 26/156 cm/B.Com doing PGDCA, Veena Artist unemployed, parents settled in Cochin. Alliance invited with full details and horoscope. subsect acceptable. Box No. 20339

★ இந்து சைவப் பிள்ளை, வயது 29, உயரம் 154 செ.மீ., சதயம் நட்சத்திரம், பி.ஏ. படித்துள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது சைவச் செட்டியார் மத்திய/மாநில/வங்கி/பொதுத் துறை உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20340

★ அய்யர், வடமா, கார்கேய கோத்திரம், பி.ஏ. படித்து அரசு அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் 37 வயதான பெண்ணிற்கு, 42 வயதிற்குள் வரன் தேவை. அரசு பணி, வங்கி அல்லது நல்ல கம்பெனியில் வேலையில் உள்ளவராக இருந்தால் பரவாயில்லை. குறிப்பாக தர்மபுரி ஜில்லாவில் வேலை செய்பவராக இருந்தால் நல்லது. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20341

* Kannada Madhwa parents seek alliance for their daughter 26, Kousika decently employed Madras divorcee marriage ended in mutual consent in a year due to incompatability, no encumbrance, no bar. Box No. 20343

★ இளம் கவர நாயுடு. ராமகோத்திரம், திருவோண நட்சத்திரம், 24/5.1"/பி.காம்.,/

எலக்ட்ரானிக், தட்டெழுத்து, சோட்டன், பேக்கரி ஒரு வருஷ கோர்ஸ், சமையல், தையல் தெரியும் ஆடிட்டர் ஆபீஸில் வேலை பார்க்கும் சிவந்த நிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு. மணமகன் பட்டதாரி, அரசாங்க உத்தியோகம் (அ) சொந்தத் தொழில் பார்க்கும், உட்பிரிவுகள் முதலியோர் சம்மதம். ஜாதகம் மற்ற விவரங்கள் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20344

★ நாயுடு+நாடார் கலப்பினத்தில் பிறந்த 22/150செ.மீ/பி.காம்., படித்த அழகான குடும்பப் பாங்கான வசதியான பெண்ணுக்கு அரசு/ தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் அல்லது நிரந்தரமான சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. நாயுடு அல்லது நாடார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20345

★ ஆதி திராவிட வகுப்பு, மாநிறம், வயது 26, உயரம் 165 செ.மீ., பள்ளியில் ஆசிரியை, மாத வருமானம் ரூ. 3000/- மேற்படி பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகம் செய்யும் மேற்படி இன வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20346

★ வடகலை, சடமர்ஷண கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், பி.எஸ்சி., 'Section Officer in Central Govt. Rs. 3800/ 5.6 உயரம், 27 வயது பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20347

★ மாத்வா, கன்னடம், அனுஷம், 5'.4'', 25 வயது. காஸ்யப கோத்திரம், B.A. Hons. B.Ed. முடித்து ஆங்கிலப் பள்ளி ஆசிரியை, நல்ல அழகும் பண்பும் கொண்ட கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு தகுந்த நல்ல உயரம் C.A., M.B.A., B.Tech படித்த 30 வயதுக்குள் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20348

* Alliance from decently employed boys of respectable family for employed girl, B.Sc., B.Ed., 24/158, good looking Srivasta Gothram, father Sathatha Srivaishnava, Mother Brahmin, Brahmin boys preferred. Subsect acceptable. Apply horoscope family details to Box No. 20349

★ வடகலை, அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பி.ஏ. படித்த 31 வயதான, ஹஸ்தம், மாநிறம், விவாகரத்தான மணமகளுக்கு ஏற்ற வரன் தேவை. தென்கலை, ஐயர் சம்மதம். குழந்தைகள் இல்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். நல்ல வேலையில் உள்ளவர்கள் முழு விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வயது 35-38. பெட்டி எண் : 20350

* Wanted a good government alliance for a post graduate girl in Hindu, Saiva Vellala, aged 24, sister is a divorcee. those who are willing to apply below 28 years may sent their horoscope to Box No. 20351

* Alliance invited from graduate, post graduate well employed boy for Thengalai, Iyengar fair, post-graduate employed girl 23/171/900 Ayilyam IVth Padam, Srivatsa Gothram, sub-sect no bar. Box No. 20353

* Intelligent homeloving, domestically trained Vadama, Athreya, Swathi, 32 years, having daughter of nine years, seeks alliance from broad-minded accomodative affectionate bride grooms young widowers with (or) without encumbrances also being considered. Early marriage. only vegetarians considered. Box No. 20354

* Vadama Iyer PG Doctor, bride 35 short fair, well accomplished likes music, reading, travel, seeks well qualified with settled grooms. Box No. 20355

★ 38 வயது, M.A. M.Phil, ரூ 5000/- திருச்சியில் அரசு பணியிலுள்ள கொங்கு வெள்ளாளர் பெண்ணிற்கு 43 வயதிற்குள், மாநில/மத்திய பொதுத் துறை நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் திருச்சிக்கு மாற்றக்கூடிய பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. தாரமிழந்தவர்களும் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 20356

★ பிரஹசரணம், பாதராயண கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், வயது 32, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டைப்ரைட்டிங், ஷார்ட்ஹாண்ட் பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. வில்லங்கம் இல்லாத இரண்டாந்தாரமும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 20357

* Karuneegar/Pillai MA/31/2600 Railways Madras not transferable slightly handicapped righthand seeks decently employed sincere broad-minded whole heartedly willing graduate youth without much demands as life partner, subsect no bar. Box No. 20358

★ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, வயது 37, உயரம் 5' மாநிறம், வேதம் வரை படித்த தெய்வ பக்தியும், குடும்ப வேலையில் தேர்ச்சியும் பெற்ற அடக்கமான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் :20359

* Alliance invited from boys of Bank/Insurance/ Central Govt. employed from decent family for Iyer/Brahacharanam/ Kettai/23/fair, B.Com., I Class, good natured, domestically trained, PIOUS, girl employed in a Private Company. Reply with horoscope to Box No. 20360

* Vadama, Bharadwaja, Aswini, 30, M.Com. B.Ed., 156 cm, employed girl, seeks well settled professionals, employed at Salem, horoscope and family details to Box No. 20361

* Alliance invited for Bangalore employed transferable Kannada Brahmin girl 34/5'2"/5000 innocent issueless divorcee from Officers/Engineers etc. other sects divorcees widowers welcome to Box No. 20362

* Horoscope invited from Lecturer/Engineer/Bank employed Vanniyakulakshatriya groom for a fair looking, chevvai dosham bride 30/165/3500/Lecturer in Government College. Box No. 20363

★ எம்.ஏ., இலக்கியம், நிரந்தரப் பணி, 4000 வருமானமுள்ள, அழகும் குணமும் கொண்ட விவாகரத்தான நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார் பெண்ணுக்கு (30) நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. சாதி பேதம் இல்லை. பெட்டி எண் : 20364

* Alliance invited from post graduate, Doctors/ Pathologist/Microbiologist/Vellalar, Mudaliar, India/Abroad for good looking doctor bride, 31, Brahmin/Chettiar/Naidu also preferred. Reply bio-data, horoscope to Box No. 20366

★ இந்து, கௌரா நாயுடு, வயது, 27, எம்.எஸ்சி (கணிதம்), பி.எட்., படித்த அழகிய பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு, பொதுத் துறையில் பணிபுரியும் (LIC/Bank/

BE/Lecturer) மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20367

* Tamil, Iyengar, Bank employed widow, fair, 28/162/3000 with 6 years Female child seeks life partner below 40 years well placed/Iyengar/Iyer, widower/Divorcees graduates with clean habits to Box No. 20368

★ கேரள ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 28, படிப்பு +2, உயரம் 5'5" தெய்வ பக்தியுள்ள குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குடும்பத்திலுள்ள பெண்ணுக்கு வேலையில் உள்ள (அ) சொந்தத் தொழில் செய்யும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20369

* Vadama, Srivatsa, Rohini, 32/152 smart graduate employed International firm Delhi transferable other metros divorcee without encumbarance, suitable alliance from South Indian Brahmin boy graduate well employed. Box No. 20373

★ வன்னியர், 36, S.S.L.C. வில்லங்கமில்லாமல் விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு. சொந்தத் தொழில்/மத்திய/மாநில அரசில் பணியிலுள்ள மனைவி இறந்த/விவாகரத்தான/குழந்தையில்லாத 45 வயதுக்குட்பட்ட வன்னியர்/தேவர்/முதலியார் இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 29952

★ பிரஹசரணம், அஸ்வினி, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 30/5'.2"/எம்.எஸ்.ஸி./தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு. உத்தியோகத்தில் உள்ள, தீய பழக்கங்கள் இல்லாத மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 29953

* Ashtasahasram, Vadula, Ayilyam 4th 31/152/fair/Physics graduate and software professional with decent salary seeks alliance from Engineers/ACA/ICWA or decently employed with good family background. subsects welcome. Contact with horoscope and details to Box No. 29954

★ இந்து பர்வத ராஜகுலம் நாட்டார் இனத்தைச் சேர்ந்த வயது 21, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., தையல், எம்ப்ராய்டு, டிப்ளமோ படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த (பட்டதாரி) அரசு துறை/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 29955

★ சௌராஷ்டிரா இனம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பி.காம். படித்த 30 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/பொது நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. முகவரி : பி.என். மணி அய்யர், நெ. 25, ராகவா செட்டி தெரு, சூளை, சென்னை - 600 112.

* Kaushika Smartha Iyer girl (Military Nursing Officer) 26/5'.2"/4500 seeks Doctor/Bank Officer/Engineer/Defence Officers. Contact : Natarajan, 28 15th Cross First Block, R.T. Nagar, Bangalore - 32. Phone : 334508

* Alliance invited for Tamil Iyer girl M.Com./Shadamarshana/Brahacharanam/Bharani/age 26/Sevvai at 12/sub caste no bar/employed in Private firm. Reply to Sri. K.S.V. Chalam, Qr. No. 499, Zone-1, P.O. Bhilai Marshalling Yard, Pin - 490 025.

* Wanted well settled professionals for Iyer/31/MA Ph.D/Lecturer/Magam, with leukoderma patches, divorcee, widower without encumbrance may also apply. Contact : V. Krishnamurthy, "Surthilaya", No. 8, Nehru Nagar, pattabhiram, Madras - 72.

★ வடமாள்/பாரத்வாஜ கோத்திரம்/கேட்டை 4-ம் பாதம்/4.5.1961/152 செ.மீ., சிவந்த, பி.காம்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள தெய்வ பக்தி நிறைந்த வரன் தேவை. முகவரி : என். சத்தியமூர்த்தி, 33, திருவள்ளுவர் தெரு, காமராஜ புரம், பட்டாபிராம் - 600 072.

* Bank employed, Vadagalai/Bharadwaj/Pooradam 32 years/5'.6" tall/fair, beautiful, Madras based girl seeks well settled, suitable alliance. Thengalai also acceptable. Contact : Shri. R. Raman, No. 11, TNGO Colony IInd St, Adambakkam, Madras - 88. Ph : 2345515.

* Wanted noble Brahmin groom for National Bank employee very fair, 165 cm, 28 years, Kousika, Vadama, Tanjore district, sevvai dosham, hard of hearing, Contact : T.V. Narayanan, 2, Rangarajapuram Main Road, Kodambakkam, Madras - 600 024.

★ 23 வயதான 5'.6" பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திரம், வடமாள், அழகான ஆனால் 50% ஊமையும் செவிடுமான பெண்ணிற்கு, உத்யோகத்தில் இருப்பவரும் நல்ல குணமுள்ளவருமான பிராமண பையன் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : ஸ்ரீ. வெ.ராமகிருஷ்ணன், 46, ஜயலக்ஷ்மி நகர், மதனந்தபுரம், போஸ்ட் முகலிவாக்கம், சென்னை - 600 116.

* Alliance invited for Vadama Iyer graduate girl/Haritha/Pooradam/27/162 cm, fair, beautiful domestically trained from parents of well employed professional boy subsect no bar. Decent Marriage. Contact : Viswanathan, 1A Palaniappa Thevar street, Sulur, Coimbatore - 641 402.

மணமகள் மணமகள் தேவை

* Separate alliance invited for Keralite Iyer Baradwajam, bachelor 41/5600/Sadayam from graduate Madras employed girls and for Bank employed sisters 33/Thiruvonam, 30/Bharani from graduate well employed Madras based grooms. Box No. 30019

* Mutual/separate alliances wanted for a Balija Naidu boy 29/163/4300/B.Sc., CAIIB, Reserve Bank employed and sister 25/152/B.Com., employed girl preferable. Contact with horoscope to Box No. 30021

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the BHARATHAN PRESS, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 84/-; Overseas : Rs. 500/- (Air Mail); Rs. 200/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 42/-; Overseas : Rs. 250/- (Air mail); Rs. 100/- (Sea Mail).



ஆறு மாதத்திலிருந்து இரண்டரை வயது வரை....

- குடலேற்றம்....
- வயிற்றுப் போக்கு...
- அலுவலகத்துக்குப் போகும் அம்மாவுக்கு....
- மார்ச் சளி...
- மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு....
- ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ்

உங்கள் செல்லக் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் ஆறுமாதம் என்பது ஒரு முக்கியமான மைல்கல்.

அந்தக் கால கட்டத்தில்தான் -

உள்ளங்கையை மூடி வைத்துக் கொண்டே இருக்கப் பழகியிருந்த குழந்தை அதைத் திறந்து கொள்கிறது.

தெரிந்த முகங்களைக் கண்டால் முகம் மலர்கிறது. வேற்று மனிதர்களைக் கண்டால் முகம் சுருங்குகிறது. ஆம். முகங்களின் வித்தியாசத்தை அதனால் அறிய முடிகிறது.

கவிழ்ந்து கொள்ளும் வித்தையைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்கிறது.

"பழங்காலப் பெற்றோர்கள் போல் இல்லை என் அம்மா, அப்பா. போலியோ, பி.ஸி.ஜி., ட்ரிபிள் ஆன்டிஜென் போன்ற தடுப்பூசிகள் எனக்குப் போடப்பட்டு விட்டன. இனி நமக்கு நோயற்ற வாழ்வுதான்" என்று எண்ணியோ என்னவோ புன்னகைக்கிறது.

பாவம், அந்தப் புன்னகைக்கு அவ்வப்போது இடையூறுகள் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

முதல் சோதனை உணவு வடிவத்தில் வருகிறது. குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்களானதும் பெரும்பாலும் அதற்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது நிறுத்தப்பட்டு விடுகிறது. அல்லது தாய்ப்பால் குறைக்கப்பட்டு, புட்டிப் பால் போன்ற புதிய உணவுகளைக் குழந்தை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் கால கட்டத்தை "வீனிங் பீரியட்" என்கிறார்கள்.

தாய்ப்பாலுக்கு இணையான உணவு வேறெதுவுமில்லை. என்றாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அதிகக் கலோரிகள் தேவைப்படுவதால் மற்ற சத்துணவுகளும் வேண்டியிருக்கின்றன.

அது மட்டுமல்ல, பல் முளைப்பதற்காக ஈறுகள் கெட்டிப்படுகின்றன. திட உணவை மென்று சாப்பிட வேண்டுமென்கிற உணர்வு குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது.

அரிசி அல்லது கோதுமைக் கஞ்சியை அரை திரவ வடிவத்தில் அம்மா குழந்தைக்கு ஊட்டத் தொடங்குகிறாள். ஸ்பூனால் அதை ஊட்டும்போது குழந்தை துப்பி விடுகிறது. தொடர்ந்து சில வேளைகள் இப்படியே துப்புகிறது. "குழந்தைக்குக் கஞ்சியே பிடிக்கவில்லையே" என்று அம்மா கவலைப்படுகிறாள். பிடிக்காததால் கஞ்சியை அருந்தக்

டாக்டர் ஜெ. விஸ்வநாத்

குழந்தை மறுக்கிறது என்பதைவிட, திட உணவை உண்டு பழக்கமில்லாத காரணத்தால் அதைத் தொண்டைக்குள் செலுத்தத் தெரியாமல் துப்பி விடுகிறது என்பதே உண்மை. எனவே அம்மா பொறுமையிழக்காமல் கொடுத்து வந்தால் தானாக அதைச் சாப்பிடப் பழகி விடும் குழந்தை.

குடலேற்றம் :

இப்படி தாய்ப்பாலைத் தவிர மாறுபட்ட உணவைக் குழந்தை சாப்பிடும்போது சில குழந்தைகளுக்குக் 'குடலேற்றம்' நேரலாம். பெருங்குடல், சிறுகுடல் இரண்டும் ஒன்றோடொன்று செருகிக் கொள்ளலாம். இன்டெஸ்-ஸஸெப்ஷன் எனப்படும் இந்த நிலை வந்தால் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படும். பிறகு சுமார் ஐந்து மணி நேரம் கழித்து ரத்தம் ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறும். உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

வயிற்றுப் போக்கு :

குடலேற்றம் சில குழந்தைகளுக்கே நேரும் என்றாலும் இந்தக் காலகட்டத்தில் வயிற்றுப் போக்கு (பேதி) பல குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்.

பெரும்பாலும் அசுத்தமான உணவு, அசுத்த நீர் மற்றும் சுகாதாரக் கழிப்பு வசதிகள் இல்லாமை ஆகியவைதான் குழந்தைகளின் வயிற்றுப் போக்குக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. மேலும் புட்டிப்பால் குழந்தைக்கு ஒத்துப் போகாமல் போய் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்பட்டும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படலாம். வயிற்றுப் போக்கு சிலவகை வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படுகிறது.

வயிற்றுப் போக்கினால் குழந்தையின் உடலில் உள்ள நீர்ச் சத்து குறைந்து விடும். இந்த நிலையைத் தொடர விட்டால் ஆபத்து. இந்த நிலையைத் தடுக்க - பலரும் அறிந்தது என்றாலும் முக்கியமான - ஒரு முதல் உதவியைச் செய்ய மறக்கக் கூடாது.

ஒரு டம்ளரில் சுத்தமான நீரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்புத் தூளும், ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையும் சேருங்கள். கலக்குங்கள். இந்தக் கலவையின் சுவை கண்ணீரின் சுவையைப் போலிருக்கும். இதைக் குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். (இந்தக் கலவையை வயிற்றுப் போக்கு இல்லாத போது கூட கோடைக் காலத்தில் கொடுக்கலாம்). குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு சில மணி நேரங்கள் வரை நீங்கள் வீட்டிலேயே மேற்கண்ட வைத்தியத்தைச் செய்து கொள்ளலாம். வாந்தி அதிகம் எடுத்தவாறு இருந்தாலோ, கண்கள் செருகினாலோ உடனே மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

தொடர்ந்து வயிற்றுப் போக்கு இருக்கும்போது நாம் பலவித 'நம்பிக்கை மருத்துவங்'களையும் செய்கிறோம். தோஷத்தினால்தான் வயிற்றுப் போக்கு என்று எண்ணி தாயத்து கட்டிக் கொள்வது, மசூதிக்குச் சென்று 'ஊதிக்' கொண்டு வருவது, வயிறு தட்டுவது - இதுபோன்ற நம்பிக்கைகளை வீட்டுப் பெரியவர்களுக்காகக் கடைப்பிடித்தாலும், மருத்துவத்தைத் தள்ளிப் போடும் தவறைச் செய்ய வேண்டாம்.

சில குழந்தைகள் வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும் சமயத்தில் வாந்தியும் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கும் மேலே குறிப்பிட்ட தண்ணீர், உப்பு, சர்க்கரைக் கலவையைக் கொடுக்க வேண்டும். மொத்தமாகக் கொடுத்தால் வாந்தியில் வெளிவந்து விடுமென்பதால் பத்து நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை ஒரு தேக்கரண்டி என்ற அளவில் இந்தக் கலவையைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோரூட் கஞ்சி, பொட்டுக் கடலை கஞ்சி, இளநீர் ஆகியவை வயிற்றுப்போக்கு சமயத்தில் குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஏற்றவை.



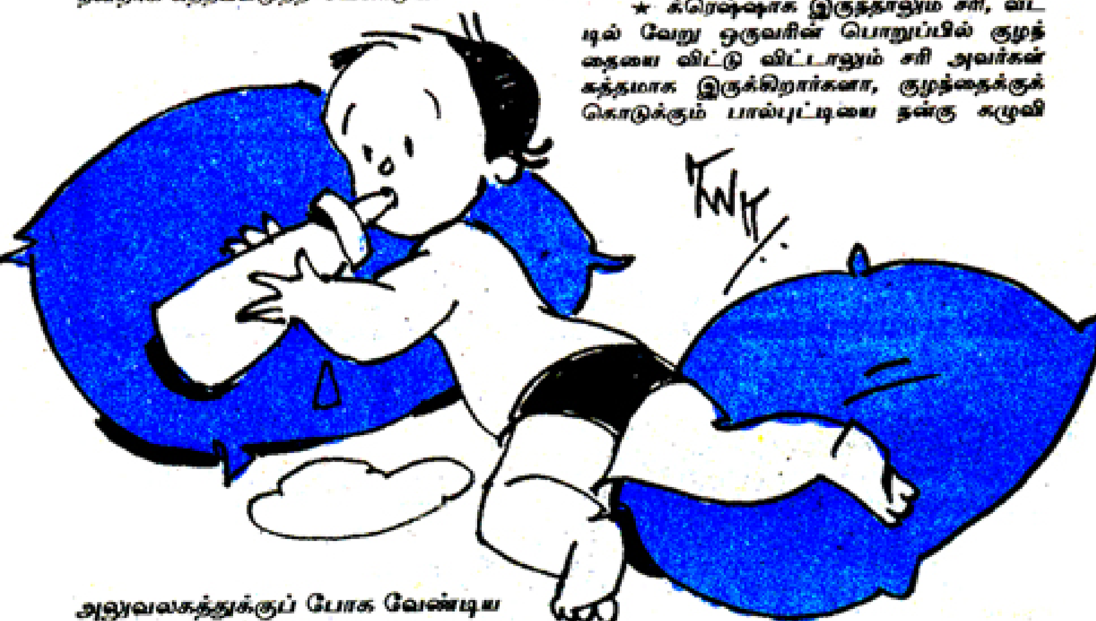
● டாக்டர் விஸ்வநாத்

பெரும்பாலான வயிற்றுப் போக்குகளுக்கு ஆன்டி-பயாடிக்குகள் தேவையில்லை. ரத்தத்துடன் சீதமும் கலந்திருந்தால் (அதாவது சீதபேதி என்பார்கள்) அப்போது ஆன்டி-பயாடிக்குகள் தேவைப்படும்.

ஜீரண உறுப்புகளில் கோளாறு; எனவே முழுப் பட்டினியாகப் போட்டால் தானாகச் சரியாகி விடும் என்று ஒரு போதும் நினைத்துச் செயல் படாதீர்கள். 'லங்கணம் பரம ஒளஷதம்' என்பது இங்கு சரியல்ல. அது ஆபத்தான விளைவுகளில் முடியலாம். உடலில் ட்ரிப்ஸ் ஏற்றினால் மட்டும் வேறெதுவும் தராமலிருக்கலாம். நவீன மருத்துவ முறைப்படி வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டுள்ள சமயத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமான சத்துணவைத் தரலாம். ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் பழங்களைக் கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனென்றால் அவை வயிற்றில் புளியேப்பத்தை (ஃபெர்மென்டேஷன்) ஏற்படுத்தி நிலைமையைச் சிக்கலாக்கலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு உண்டாவதைத் தடுக்க இதோ சில வழிமுறைகள். பால் கலக்குவது, சாதம் பிசைவது ஆகியவற்றை, கைகளை நன்றாக சுத்தப்படுத்திக் கொண்ட பிறகே செய்யுங்கள். பாட்டிலைப் பயன் படுத்தினால் அதன் ரப்பர் நன்றாக ஸ்டெரி லைஸ் செய்யப்பட வேண்டும். தலைகாணி யில் பால் பாட்டிலை வைத்து விட்டு, குழந்தையை ஒருக்களித்து அதைக் குடிக்கு மாறு செய்து விட்டுப் போய்விடாதீர்கள். எப்போதுமே பாட்டிலை விட, டம்ளர் மற்றும் பாலாடையில் பால் கொடுப்பது நல்லது.

குழந்தைகள் மலஜலம் கழித்தபின் அவர்களது கைகள் மற்றும் கால் பகுதிகளை நன்றாக சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.



அலுவலகத்துக்குப் போக வேண்டிய அம்மாவுக்குச் சில யோசனைகள் :

வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள், குழந்தை பிறந்த சிறிது காலத்தில் அலுவல கம் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. காரணம் சில மாதங்கள்தான் பேறுகால விடுப்பு. அதற்குப் பிறகு ஆபீஸ்-வீடு என்ற இரட் டைச் சுமை வாழ்க்கை தொடங்குகிறது. இப் போது மூன்றாவது (சுகமான) சுமையாகக் குழந்தை வேறு.

இந்த நேரத்தில் தாய்மார்கள் எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதற்கு இதோ சில யோசனைகள் -

★ அலுவலகத்திலேயே, அங்கு பணிபுரி யும் பெண்களின் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள க்ரெஷ் இருந்தால் அதைப் பயன் படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

★ வீட்டுக்கு அருகே அலுவலகம் இருந் தால் மதிய வேளையில் வீட்டுக்கு வந்து குழந் தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்து விட்டுப் போவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

★ வீட்டிலேயே ஒரு நம்பகமான ஆயா வை அமர்த்திக் கொள்ளலாமா அல்லது குழந் தையை க்ரெஷ்ஷில் சேர்த்து விடலாமா என்ற கேள்வி பிறந்தால், க்ரெஷ்ஷில் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஏனென்றால் பல்வேறு தரப்பட்ட குழந்தைகளுடன் இருக்க வேண் டிய சூழ்நிலை அங்கு நிலவுவதால் அவர் களது நோய்கள் உங்கள் குழந்தைக்கும் தொற் றக் கூடும். சில சமயம் அங்கு வேலை பார்க் கும் ஆயாக்களாலும் குழந்தைக்கு அமீபியா ஸிஸ், எலும்புருக்கி நோய் போன்றவை இறக்குமதி ஆகலாம்.

★ க்ரெஷ்ஷாக இருந்தாலும் சரி, வீட் டில் வேறு ஒருவரின் பொறுப்பில் குழந் தையை விட்டு விட்டாலும் சரி அவர்கள் சுத்தமாக இருக்கிறார்களா, குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் பால்புட்டியை நன்கு கழுவி ஸ்டெரிலைஸ் செய்கிறார்களா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

★ குழந்தையை விட்டுச் செல்பவரிடம் குழந்தைக்குக் குறிப்பிட்ட உடல் பாதிப்பு முக்கியமாக வலிப்பு எப்போதாவது வந்தி ருந்தால் அதைப்பற்றி அவர்களிடம் குறிப் பிட மறக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் குழந் தையின் உடல்நிலை திடீரென்று பாதிக்கப் பட்டு, தம்மையும் அவர்களால் உடனே தொடர்பு கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்பட் டால், அவர்களே மருத்துவரைக் கூப்பிட வேண்டி வரலாம். அப்போது குழந்தையைப் பற்றிய இதுபோன்ற விஷயங்கள் மருத்துவ ருக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டியது அவசி யம்.

★ அதே போல் குழந்தையை விட்டு வரு பவர்களிடம் மறக்காமல் தாயும், தந்தையும்

தங்களது முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண்களைக் கொடுக்க வேண்டும்.

★ அம்மா அலுவலகத்துக்குப் போயிருக்கும்போது குழந்தைக்குக் காய்ச்சல், வாந்தி போன்றவை வரலாம். அவற்றிற்கான மருந்துகளைக் குழந்தையை கவனித்துக் கொள்பவரிடம் மறக்காமல் முன்னேற்பாடாகக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அளிக்கப்பட வேண்டிய டோஸேஜைப் பற்றி ஒருமுறைக்கு இருமுறை கூறி விட வேண்டும். அதேபோல் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் என்ன செய்யலாம் என்ன செய்யக் கூடாது என்பதைப் பற்றியும் நாம் ஏற்கெனவே இக்கட்டுரையில் கூறியதைத் தெரியப்படுத்தலாம்.

மார்ச்சளி :

குழந்தைக்கு ஆறு மாதத்திலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் வரை மார்ச்சளி தோன்றும் வாய்ப்பு அதிகம். குழந்தைகளிடம் இந்த நோய் சர்வசாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது என்றாலும் மூக்கடைப்பு, டான்சில்ஸ், நிமோனியா போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கு மார்ச்சளி காரணமாகலாம். ஆகவே இதை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது.

குளிர்க் காற்றில் நிறைய நேரம் நிற்பது, அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவது, அப்போது மூக்கிலும் காதிலும் எண்ணெயை விடுவது, சாம்பிராணிப் புகை, பால் கொடுக்கும்போது புரையேறுவது இப்படிப் பல காரணங்களால் மார்ச்சளி உண்டாகலாம். சளியை எடுக்கிறேன் பேர் வழி என்று வாயில் வைத்து ஊதுவது மிகத் தவறான பழக்கம். மிகச் சூடான வெந்நீரில் குளிப்பாட்டுவதும் தவறு.

அடிக்கடி குழந்தைகளை (முக்கியமாக உதட்டுப் பகுதியில்) முத்தமிடுவது தவறான செயல். இதைத்தான் ''அஃபெக்ஷன் ரிசல்டிங் இன் இன்ஃபெக்ஷன்'' என்று சொல்லலாம். முத்தமிடுவதால் குழந்தைக்கு மார்ச்சளி உண்டாகலாம்.

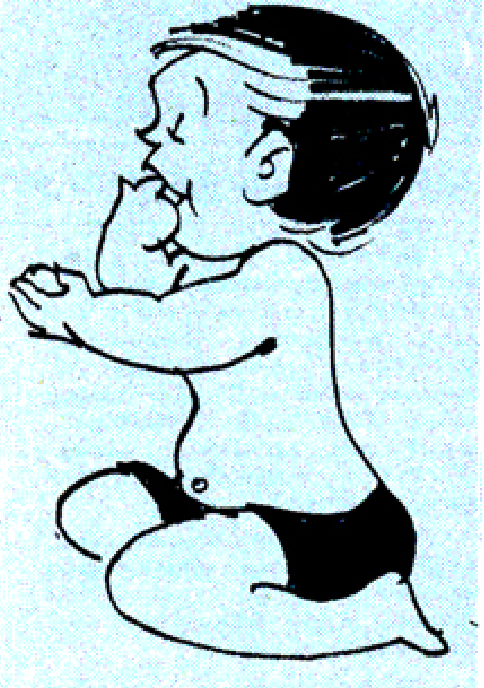
மார்ச்சளி அதிகமாகி மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் அது நிமோனியாவில் கொண்டு விடலாம். அந்தச் சமயத்தில் குழந்தை பால் குடிக்க மறுத்து விடும் - அழுகை அதிகமாகும்.

ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் அரை ஸ்பூன் உப்புத்தூள் கலந்து சுத்தமான, சன்னமான பருத்தித் துணியை திரிபோல் செய்து குழந்தையின் மூக்கில் விட்டு சளியை வெளியே எடுக்கலாம். வெற்றிலைச்சாறு, துளசிச் சாறு ஆகியவற்றை வாய்வழியே கொடுக்கலாம். ஆஸ்த்துமாவால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் ஆக்ஸிஜன் ஏற்ற வேண்டியிருக்கும்.

இருமல் மருந்தா?

ஜாக்கிரதை!

ஒரு வயது நிரம்பாத குழந்தைக்கு இருமல் சிரப் கொடுக்க வேண்டாம். அது குழந்தைக்குத் தூக்கத்தை வரவழைத்து விடும். சில சமயம் வேண்டாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தி கோமா ஸ்டேஜுக்குக் கூடக் கொண்டு போய்விடும்.



மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு

தங்கள் குழந்தைக்குப் போதிய மூளை வளர்ச்சி இல்லை என்பது பெற்றோருக்குப் பேரிடியாக விளங்கக்கூடிய செய்தி. தொடக்கத்திலேயே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

மூளை பாதிப்பு இருவிதங்களில் ஏற்படலாம். ஒன்று, மூளையிலுள்ள புத்தி சாலித்தனத்துக்குக் காரணமான பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இரண்டாவது, மூளையின் மோட்டார் நரம்புகள் கொண்ட பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். மோட்டார் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் நடப்பது, ஓடுவது, பொருள்களை எடுப்பது ஆகியவற்றில், மற்ற குழந்தைகளைப் போல் இல்லாமல் - பின்னடைவில் இருப்பார்கள்.

✱ குருநாராயண ராவ், ஹரிஹரேஸ்வர ராவ்



ஒவ்வொரு நாளும் வட்டி கொடுக்கிறோம்!

சேமிப்பின் சிறப்பை நடுத்தர வர்க்கத்தினருக்கு உணர்த்தி, எளிய முறையில் சேமித்துப் பலனடைய பல திட்டங்களை வெற்றியுடன் நிறைவேற்றும் நலநிதி ஒன்று குறுகிய காலத்தில் வட சென்னை மக்களிடையே பேசப்படுவது கண்டு விவரம் அறிய முனைந்தோம். திரு.வி.க.நகர் பெனிபிஃட் ஃபண்ட் லிமிடெட் எனும் அந்த நிறுவன அதிகாரிகளைச் சந்தித்தோம் :-

"நிறைய சிட்டு நிறுவனங்களும், நலநிதி நிறுவனங்களும் நாளுக்கு நாள், தொகுதிக்குத் தொகுதி பெருகி வருகின்ற காலக்கட்டம் இது. இவை இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?"

"சிட்டு நிறுவனங்களில் பல பேர் சேர்ந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையைக் குறிப்பிட்ட மாதங்களுக்குக் கட்டி வந்து, ஏலம் கேட்டு ஒரே ஆளுக்கு, சேர்ந்த மொத்த தொகையை கமிஷன் போகக் கொடுக்கின்றனர். நலநிதியைப் பொறுத்தவரை டெபாசிட்டுகள் வாங்குவதும், அதற்குத் தகுந்த வட்டி அளிப்பதும், தங்க நகைகள், வீடு, நிலங்களின் பேரில் கடன் கொடுப்பதும் இதன் வேலை. இரண்டுக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. தனித்தனி வழிமுறைகள் என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எங்கள் நிறுவனத்தின் நோட்டீஸ்களில் இது 'சிட்டு நிறுவனம் அல்ல' என்று குறிப்பிட்டும் இருக்கிறோம்" என்கிறார் இதன் எக்ஸிகியூட்டிவ் டைரக்டர் திரு ஏ.எம்.ஓ. ஹரிஹரேஸ்வர ராவ்.

"உங்கள் நிறுவனத்தின் பல்வேறு திட்டங்கள் பற்றி விளக்குங்களேன். சேமிப்பில் எத்தனை முறைகள், கடன் வாங்கும் முறை இப்படி..."

"சிறு சேமிப்புத் திட்டம் உள்ளது. இதன் மூலம் எத்தனை நாட்களுக்கு வேண்டுமானாலும் எத்தனை தொகை விரும்பினாலும் கட்டி, எடுத்துக் கொள்ளும் வசதி உள்ளது. 12% வட்டி கணக்கிடப்படும்."

"பொதுவாக எல்லா நலநிதிகளும் கணக்கிடுவது போலத்தானே வட்டி உங்கள் நிறுவனத்திலும் கணக்கிட்டு கொடுக்கப்படுகிறது? ஏதேனும் வித்தியாசம் உள்ளதா?"

"நிச்சயமாக உள்ளது. மற்ற இடங்களில் வட்டி கணக்கிடும் போது குறைந்தபட்ச தொகை மீது கணக்கிடுவார்கள். இங்கு கணக்கில் உள்ள தொகைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் வட்டி கிடைக்கும். அதனால் எங்களது வாடிக்கையாளர்கள் கையில் பணமிருந்தால் மூன்று, நான்கு நாட்களுக்குக் கூட அதைப் போட்டு வைத்து, பிறகு எடுத்துக் கொள்ளும் போது அந்தந்த நாட்களுக்கு உரிய வட்டியைப் பெறுகிறார்கள். கணக்கில் இருக்கும் ஒவ்வொரு நாள் தொகைக்கும் ஏற்ற வட்டி என்பது இங்குதான் உள்ளது. இது எங்கள் சிறப்புத் திட்டம். மற்ற எல்லாத் திட்டங்களிலும் கூட வட்டி விகிதம் அதிகம் கிடைக்கிறது என்பதால் வாடிக்கையாளர்களுக்குத் திருப்தி" என்கிறார் திரு ஏ. எம். ஓ. குருநாராயண ராவ்.

"மாதாந்திர சேமிப்பு என்ற ரிகரிங் டிபாசிட் திட்டம் உள்ளது. ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை ஒரு வருடம் கட்டி 18.46% (simple interest) பெறும் திட்டம்.

இன்னொரு முக்கியமானதொரு திட்டமும் உள்ளது. 'ஐஸ்வர்யா டெபாசிட்' என்பது இதன் பெயர். பெரும்பாலும் குழந்தைகளின் திருமணம், படிப்பு போன்ற திட்டங்களுக்கு உதவும் இந்த டெபாசிட் திட்டம். குறைந்தபட்சம் ரூ 1000/- செலுத்தினால் நீண்ட கால திட்டமாகிய இதன் கீழ் இருபத்தி மூன்று வருடங்கள் கழித்து ரூ 95,760/- பெறலாம். 20% வட்டி கிடைக்கும். இந்தத் திட்டம் மிகவும் வரவேற்கப்படுகின்றது. (இதில் கூட்டு வட்டியாகக் கணக்கிடப்படுகிறது.)

மறு முதலீட்டுத் திட்டம் என்பதன் கீழ் 44 மாதங்கள் வரை குறைந்தபட்சம் ரூ 1000 செலுத்தலாம். கூட்டு வட்டி கணக்



* இயக்குனர் குழு

கிடப்படுவதால் பணம் இரட்டிப்பாக்கப்படுகிறது. (19% வட்டி)

பிக்ஸட் டெபாசிட் எனும் வைப்பு நிதியின் கீழ் ரூ 1000 குறைந்தபட்சம் செலுத்தலாம். வைக்கும் காலத்திற்குத் தகுந்தபடி (Period) ஒரு வருடத்திற்கு 18% இரண்டு வருடத்திற்கு 19% மூன்று வருடத்துக்கு 20% நான்கு வருடங்களுக்கு 21% இப்படிக் கணக்கிட்டு, மாதா மாதம் வட்டியை அனுப்பி வைக்கின்றோம். நடுத்தர மக்களுக்கு மிகப் பயனுள்ள திட்டம் இது.

மிக முக்கியமானதொரு திட்டம் பென்ஷனர்களுக்கு உள்ளது. இத் திட்டத்தின் கீழ் ஓய்வு பெற்றவர்கள், விதவைகள், உடல் ஊனமுற்றோர், கல்வி போன்ற அறக்கட்டளைகள் பயன்பெறலாம். குறைந்தபட்சம் பத்தாயிரம் டெபாசிட் செய்தால் 21% வட்டி கணக்கிடப்பட்டு பிரதி மாதமும் வழங்கப்படும்.

குழந்தைகள், மாத சம்பளம் வாங்குபவர்கள், இல்லத்தரசிகள், வயோதிகர்கள் எல்லோருக்குமே சேமிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும்படி செய்துள்ளோம்.

'சேமிப்பு' அதுவே நம் தாரக மந்திரமாக இருந்து செயல்பட்டு நாம் எல்லோரும் பயனடைய வேண்டும். பாதுகாப்பாக வாழ வேண்டும் என்பதே எங்கள் நிறுவனத்தின் குறிக்கோள். அதற்காகவே பாடுபடுகின்றோம்'' என்கிறார் குருநாராயணராவ்.

''மற்ற போட்டி நிறுவனங்களை எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்? மக்களுக்குத் திருப்தி அளிக்கப் புதிய முறையில் சேவை செய்கிறீர்கள். உங்கள் குறுகிய கால வளர்ச்சி பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்?''

''மற்ற நிறுவனங்களை விடக் கூடுதல் வட்டி அளிக்கின்றோம். அது எப்படி சாத்தியமாகிறது என்று கேட்டால் எங்களிடம் நகை, வீடு, நிலம் வைத்துக் கடன் வாங்குபவர்களிடம் சிறிது கூடுதலாக வட்டி வாங்குகிறோம். சாதாரணமாக சொத்துக்களை வைத்துக் கடன் கேட்கும் போது மூன்று மாதம் கழித்து சொத்துக்களைக் கண்காணித்து, மதிப்பிட்டு, பிறகு நிர்வாகக் குழுவினரின் ஒப்புதலோடு கடன் கொடுப்பதுதான் வழக்கம். நாங்கள் இருவரும் சொத்துக்களை உடனே பரிசீலித்து, மதிப்பிட்டு (ஒரு லட்சம் ரூபாய் வரை) தாமதமின்றி கடன் கொடுத்து உதவுவதால், சிறிது அதிக வட்டியை அவர்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை என்பதே முக்கிய காரணம். ஒரே வாரத்தில் கடன் தொகை கிடைத்து விடுவதால், கல்யாணம் போன்ற அவசர செலவுகளுக்கு எங்களை ஒரு வார கால அவகாசத்தில் அணுகி, பணம் பெற்றுச் செல்வது, வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பை நாங்கள் பெற்றுள்ளதற்கு உதாரணமாக சொல்லலாம். ரூ 1 கொடுத்து பங்குதாரர்களாக ஆகியுள்ள வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கை மூவாயிரத்தைத் தொட்டுள்ளது இன்று வரை.

எங்கள் நிறுவனத்தில் வேலை செய்பவர்களும் நம்பிக்கையானவர்கள். நாணயமானவர்கள். தனித்தனியே வாடிக்கையாளர்களை நன்கு கவனிக்கும் இயல்புடையவர்கள்.

1989 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பித்த எங்கள் நிறுவனத்தின் குறுகிய கால வளர்ச்சி எங்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையை அளிக்கின்றது. ஆரம்பத்தில் வீட்டுக்கு வீடு சென்று பேசி வாடிக்கையாளர்களைப் பெற்றோம். துண்டுப் பிரசுரங்கள் அச்சடித்து விநியோகம் செய்தும், பிறகு படிப்படியாக தினசரி பத்திரிகைகள், மற்ற பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்



தும் வந்தோம். எங்களது அயராத உழைப்பும், தாமதமின்றி விரைவில் செயல்படும் முறையும்தான் குறுகிய காலத்தில் நாங்கள் வளரக் காரணமானது. எங்கள் இயக்குனர் குழுவில் இருக்கும் அனைவரும் அதாவது திரு ஏ.எம்.ஓ. சிரேஷ்டி (எங்கள் தந்தை) திரு. பத்மனாப செட்டி, திரு ரங்கன் என். கண்ணன், திரு ஜி.வி. ஸ்ரீனிவாசலு, திரு டி. ஒய். பசவ செட்டி, திருமதி ஏ.எம். சரோஜினி தேவி, திரு டி. என். ரத்தின சாமி செட்டி, திரு ஏ. எம். ஓ. ஹரி ஹரேஸ்வரராவ், திரு சீதா ராஜன், ஆடிட்டர்கள், சிறந்த தொழிலதிபர்களாக இருப்பதும் எங்களுக்கு பிளஸ் பாயின்ட் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

எங்கள் தந்தை திரு. சிரேஷ்டி அவர்கள் முப்பத்தி ஐந்து வருடங்களாக வக்கீலாக இருந்தவர். ஆந்திர சேம்பரில் கௌரவ ஆலோசகராக இருப்பவர். நாங்கள் பப்ளிஷர்கள். சேல்ஸ்டாக்ஸ் சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்களை வெளி யிட்டு வருகிறோம். அதனால் இந்தப் பகுதி மக்களுக்கு ஏற்கெனவே பரிச்சய மானவர்கள். சேமிப்பு, கடன் எதுவாக இருந்தாலும் மக்களின் நம்பிக்கை பெற் றவர்களாக இருக்க வேண்டுமே! மேலும் மற்ற நிறுவனங்கள் நம்பிக்கை பெயரில் கடன் தருவது வழக்கம். கடன் வாங்கும் போது நன்கு பேசுபவர்களால் சில சமயம் கடனை அடைக்க முடியாமல் போவ துண்டு. இதனால் மற்ற வாடிக்கையாளர் கள் பாதிக்கப்படுவர். எங்கள் நிறுவனத் தில் அப்படி இல்லை. தங்க நகைகள், வீடு, நிலம் போன்ற சொத்துக்கள் பெயரில் மட்டுமே கடன் கொடுக்கி றோம். நாளுக்கு நாள் அவற்றின் மதிப்பு ஏறுமே தவிர குறையாது. கடனைச் செலுத்த முடியாவிட்டால் ஏலம் போட்டு விடுவதால் மற்ற வாடிக்கையாளர்களுக் குத் தொல்லையுமில்லை.

மேலும் 'டெபாசிட்' போட்டவர்கள் எப்போது பணத்தைத் திருப்பிக் கேட்டா லும் காரணத்தைக் கேட்டு நச்சரிக்காமல் உடனே பணத்தைக் கொடுப்பது நல்லது. அப்படிக் கொடுக்குமளவு பணப் புழக்கம் வைத்திருக்க வேண்டும். அது எங்கள் மீதுள்ள நன்மதிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். வாடிக்கையாளர்களுடன் இனிய உறவை வளர்த்துக் கொண்டு, இன்முகத்துடன் சேவை செய்வதுதான் வளர்ச்சிக்கு மிக மிக முக்கியமான காரணமாகும்.

சிறுதொழில் செய்பவர்கள் அதிக முள்ள 'பார்க் டவுன்' பகுதியில் சென்ற வருடம் ஒரு கிளை ஆரம்பித்தோம். அதுவும் நல்ல முறையில் செயல்பட்டு வருகின்றது. மேலும் கிளைகள் திறக் கவும் எண்ணம் உண்டு.''

''சிட்டு அல்லது நலநிதி கம்பெனிகள் பற்றி மக்களிடையே சந்தேகமும், பயமும் உள்ளதே அது பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?''

''எங்களைப் பொறுத்தவரை ''இந்திய கம்பெனிச் சட்டத்தின்'' கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டு, பெனிஃபிட் ஃபண்ட் என்ற முறையில் 21% வரை வட்டி தருகின்றோம். ஒருநாள் வைப்பில் உள்ள உயர்ந்தபட்ச தொகைக்குக் கூட வட்டி கணக்கிடுவது, எல்லா தரப்பு மக்களுக்கும் ஏற்ற டெபாசிட் திட்டங் கள், தாமதமற்ற கடனுதவி, சேமிப்பின் சிறப்பை வலியுறுத்துவது, மக்க ளிடையே பரிச்சயமானது இப்படிப் பல காரணங்களால் மக்கள் எங்கள் சேவையை அங்கீகரித்துள்ளனர். நாள் தோறும் பெருகி வரும் பங்குதாரர்களின் எண்ணிக்கையால் அது நிரூபிக்கப் பட்டும் வருகிறது' என்று பெருமையுடன் சொல்கின்றனர் இருவரும்.

''எங்கள் நிறுவனம் மேலும் வளர்ச்சியடைந்தால் இப்பகுதி வாழ் மக்களுக்காக நிழற்குடை வைப்பது போன்ற பொதுச் சேவையில் ஈடுபடவும் எதிர்கால திட்டம் உள்ளது'' என்றனர்.

நாம் அங்கு பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதே வந்துள்ள வாடிக்கையாளர்களை அன்புடன் கவனித்து அனுப்பிக் கொண் டிருந்த திரு ஹரிஹரேஸ்வரராவ், திரு குருநாராயண ராவ், இருவரது வேகமும், சுறுசுறுப்புமே அவர்களது வளர்ச்சிக் கான காரணத்தை நமக்கு உணர்த்தியது எனலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் தாய் ஜெர்மன் மீஸில்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் ருபெல்லா என்ற வியாதியால் பாதிக்கப் பட்டிருந்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். அதே போல் மிகவும் அதிர்ச்சி தரத்தக்க செய்தியை கர்ப்ப காலத்தில் கேட்டாலோ, விபத்துகள் ஏற்பட்டாலோகூட, பிறக்கும் குழந்தையின் மூளை நிலை குன்றக்கூடும்.

முக்கியமாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கிர கணகாலத்தில் வெளியே நடமாடக்கூடாது. அப்படி நடமாடினால் அவர்களுக்குப் பிறக் கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பாதிக் கப்பட்டிருக்கும். நம் மூதாதையர்கள் கூறி வந்த இந்த பயமுறுத்தல் நியாயமானதுதான் என்று விஞ்ஞானபூர்வமாகவும் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது.

எனவே கர்ப்ப காலத்தில் மேற்கண்ட அசம்பாவிதம் ஏதாவது ஏற்பட்டிருந்தால் அதை டாக்டரிடம் முன்னே தவறாமல் சொல்லி விட வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பிறந்த சில நிமி டங்களிலேயே மூளை வளர்ச்சி பாதிக் கப்படலாம். குழந்தை பிறந்தவுடனேயே (அதிகபட்சம் ஐந்து நிமிடங்களுக்குள்) அழத் தொடங்கும். அப்படி அழுதால் மூளைப் பகுதிக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்லும் வாய்ப்பு அதிகம். அப்படி அழவில்லை யென்றால் குழந்தையின் மூளைப் பகுதி பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

தலைசுற்றுச் சோதனை :

பொதுவாக, பிறக்கும் குழந்தை யின் தலைச் சுற்றளவு கீழ்க்கண்டவாறு வளர்ச்சியடையும்.

பிறக்கும்போது - 13.8''

(முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு ஒவ் வொரு மாதமும் 1/2'' என்ற விகிதத்தில் அதி கரிக்கும்).

1 வயது - 17.8''

3 வயது - 19.0''

6 வயது - 19.5''

இந்தச் சுற்றளவை நாமே வீட்டில் அளந்து பார்க்கலாம். ஒரு ட்வைன் கயிறை எடுத்துக் குழந்தை யின் நெற்றிப் பகுதி யிலிருந்து காதுக்கு மேற்புறமாக எடுத் துச் சென்று, பின்மண் டையைச் சுற்றியபடி, தொடங்கிய இடத் திற்கே அந்தக் கயிறைக் கொண்டு வந்து, அந்த நீளத்தை ஸ்கேலில் அளந்து பார்க்க வேண்டும்.

மேலே சொன்ன அளவிலிருந்து குழந் தையின் தலைச்சுற்றளவு வேறுபட்டால் உடனே பெற்றோர்கள் பதற வேண்டாம். பொதுவாகக் குழந்தையின் வளர்ச்சி மைல் கல்களையும் பார்த்து விட்டு, இரண்டுமே பொருந்தி வரவில்லையென்றால் உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் :

குழந்தைக்குச் சுமார் ஒரு வயதாகும் போது திடீரென்று அதன் உடலில் சில குறிப்பிட்ட உடல் உபாதைகள் தோன்ற லாம்.

பசி குறைவது, மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவதைக் குறைத்துக் கொள்வது, எது கேட்டாலும் கோபம் வருவது, எடை குறை வது, அடிக்கடி கணச் சூடு என்பார்களே, அதுபோல் உடல் வெதுவெதுப்பாகவே இருந்து நடுநடுவே காய்ச்சல் உண்டாவது - இவையெல்லாம் ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸின் அறிகுறிகள்.

குழந்தை பிறந்த சில நாட்களுக்குள் ளேயே ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸுக்கான



தடுப்பூசியைப் போட்டாகி விட்டதே. இது எப்படி சாத்தியம் என்று நீங்கள் பதறக் கூடும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் எலும்பு ருக்கி நோயான ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ"க்காகப் போடப்படும் பி.ஸி.ஜி. தடுப்பு மருந்து நூறு சதவீத திருப்தி கரமான விளைவைத் தருவதில்லை. இந்த ஊசியைப் போட்டுக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கும் ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் வருகிறது. என்றாலும் இந்தத் தடுப்பூசியைக் குழந்தைக்குப் போட்டிருப்பது மிக அவசியம். ஏனென்றால் இது ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸைத் தடுக்கிறதோ இல்லையோ அந்த நோயால் உண்டாகக் கூடிய மூளையைப் பாதிக்கும் மெனின்ஜெடிஸ், எல்லா உடலுறுப்பு களையும் பாதிக்கக் கூடிய மலேரியா டீ.பி. போன்ற (ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸால் உண்டாகக் கூடிய) பயங்கரமான பக்க விளைவுகள் உண்டாகாமல் தடுத்துப் பாதுகாக்கிறது.



ஒருவித பாக்டீரியாவினால் உண்டாகும் இந்த நோய் ஒரு குழந்தையிடமிருந்து இன்னொரு குழந்தைக்குப் பரவுவதில்லை. வழக்கம்.

முன்பெல்லாம் இந்த நோய் வந்த குழந்தைகளுக்கு மிக நீண்ட காலச் சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. நவீன மருந்துகளின் உதவியால் இந்தக் காலத்தில் தொடர்ந்து ஆறு மாதங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம். ஆனால் மீண்டும் இந்த நோய் வரவும் ஓரளவு வாய்ப்பு உண்டு.

எந்தப் பெரியவர்களிடமிருந்தும் இந்த

> **"மிகவும் அதிர்ச்சி தரத்தக்க செய்தியைக் கர்ப்ப காலத்தில் கேட்டாலோ, விபத்துக்கள் ஏற்பட்டாலோ கூட பிறக்கும் குழந்தைகளின் மூளை நிலை குன்றக்கூடும்!"**

பெரியவர்களிடமிருந்து மட்டுமே குழந்தைக்குப் பரவுகிறது.

ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸா எனக் கண்டு பிடிக்க மாண்டோ டெஸ்ட்டைத்தான் மருத்துவர்கள் பலகாலமாக நம்பி வருகிறார்கள். நரம்பில் பி.பி.டி. எனப்படும் ஊசி மருந்தைச் செலுத்துவார்கள். 48 மணி நேரம் கழித்து ஊசி போட்ட இடம் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் வீக்கம் கண்டிருந்தால் ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் உண்டு என்ற முடிவுக்கு வர வேண்டியிருக்கும். எக்ஸ்ரே எடுத்து இதை உறுதி செய்து கொள்வது நோய் குழந்தைக்குப் பரவலாம், என்று கூறினோமல்லவா? எலும்புருக்கி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரியவர்கள் எனும்போது குழந்தையோடு மிக நெருக்கமாகப் பழகும் பெற்றோர் போன்றவர்களாகத்தான் இவர்கள் இருக்க வேண்டுமென்றில்லை. வீட்டு வேலைக்காரர்கள், பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்லும் வண்டி ஓட்டுனர் ஆகியோரது இருமலால் கூடக் குழந்தைக்கு இந்த நோய் வரலாம். எனவே கண்காணிப்பு தேவை.

- புதிதான பள்ளிச் சூழல்....
- 'காப்பி'யடிப்பது...
- சிறு தவறுகள் அறுவை சிகிச்சைக்குக் காரணமாகலாம்...
- பள்ளியில் அடிதடி...
- விளையாட்டு விஷயமல்ல....
- சவிநோஃபிலியல்.....
- சிறுநீரகக் கோளாறு.....
- சாப்பிடாமை

புதிதாக முளைக்கும் பள்ளிச் சூழல் :

முன்பெல்லாம் ஐந்து வயதில்தான் பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்ப்பார்கள். அதுவரை பெற்றோரின் முழு அன்பும் கவனிப்பும்



குழந்தைக்கு இருந்தது. இப்போது இரண்டரை வயதிலேயே ப்ரீ-கே.ஜி. தொடங்கி விடுகிறார்கள். இதனால் மாறுபட்ட சூழலில் மற்ற குழந்தைகளுடன் அதிக நேரம் இருக்க வேண்டி வருவதால் சில வியாதிகள் சுலபமாகக் குழந்தைக்குத் தொத்திக் கொள்கின்றன. தவிர மிகச் சிறிய வயதிலேயே பள்ளிக்கு அனுப்பப்படுவதால் அது சில வகை மன பாதிப்புகளையும் குழந்தைகளிடம் ஏற்படுத்துகின்றன.

இந்த மன பாதிப்புகளைப் போக்க உங்கள் குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்க்கும் முன்னரே அவன(ள)து மனதைப் பக்குவப் படுத்த வேண்டும்.

★ எல்ல வேலைகளுக்கும் தன் தாயைச் சார்ந்து அது இருக்காதவாறு செய்து தன் வேலையைக் கொஞ்சமாவது குழந்தை தானே செய்து கொள்ளுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ புத்தகங்களின் மேல் குழந்தைக்கு ஆர்வம் ஏற்படும்படி ஏதாவது காமிக்ஸ் மற்றும் புதிர்ப் புத்தகங்களை முன்னமேயே வாங்கித் தரலாம்.

★ நீங்கள் இல்லாமல் உங்கள் குழந்தை மாதத்தில் ஓரிரு நாட்களாவது உங்கள் உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் வீட்டில் தங்கட்டும். இதனால் பள்ளியில் அதற்கு ஏற்படும் 'தனிமை பயம்' மறையும்.

இப்படியெல்லாம் பக்குவப்படுத்தப் படாத குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல மறுப்பது சகஜம்தான். முதல் நாள் பள்ளியில் நுழையும்போது மாமியார் வீட்டில் முதல் நாள் நுழையும் பயந்த மருமகளின் நிலையை ஒத்திருக்கும்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தையைப் பார்த்து பாவப்படக்கூடாது. முக்கியமாக தன்னிரக்கம் கூடவே கூடாது. "உன்னை விட்டு விட்டு இருக்க அம்மா வுக்கும்தான் கஷ்டமா இருக்கு" என்பது போன்ற தாயின் சொற்கள் குழந்தைக்குப் பள்ளியின் மீதுள்ள வெறுப்பினை மேலும் அதிகரிக்கும்.

பள்ளிக்குச் செல்லப் பிடிக்காததற்கு வெவ்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். பெற்றோரை விட்டுப் பிரியப் பிடிக்காதது, தனக்குப் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் சக மாணவனைப் பிடிக்காமல் போவது, கண்டிப்பான ஆசிரியை இப்படிப் பல காரணங்கள். மாறுபட்ட சூழ்நிலை கூடக் குழந்தையைப் பள்ளிக்கூடம் வேண்டாமென்று கூற வைக்கலாம் (வீட்டில் எப்போதும் மின்விசிறி அல்லது ஏ.ஸி. இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும் சூழலில் குழந்தை வளர்ந்திருந்தால் அதுபோன்ற சௌகரியம் இல்லாத பள்ளி வகுப்புகள் குழந்தைக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம்) எனவே காரணத்தை நன்கு ஆராய்ந்து அதற்கேற்றவாறு பெற்றோரோ டாக்டரோ சைகோ-தெரபி கொடுக்க வேண்டும்.

காப்பியடிப்பதால் ஏற்படக் கூடிய விபரீதங்கள் :

குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் பெற்றோர் செய்வதை தாங்களும் செய்ய வேண்டும்

என்ற உத்வேகம் ஏற்படுவது சகஜம். Children are Great imitators என்பார்கள். முக்கியமாக சுமார் இரண்டுவயது குழந்தைகளுக்கு இந்தப் போக்கு அதிகமாகவே இருக்கும். அப்பாவைப் போலவே தானும் ஷேவ் செய்து கொள்ள வேண்டும்; அம்மாவைப் போல் ஸ்டவ் ஏற்ற வேண்டும், இதையெல்லாம் செய்ய முயற்சிக்கும். காரை ஸ்டார்ட் செய்வது, பிளக்குக்கான துவாரத்தில் விரலை வைத்தால் என்னதான் ஆகிவிடும் என்று அறிய முனைவது இதெல்லாம் விபரீத பலனை விளைவிக்கக்கூடிய குழந்தையின் முயற்சிகளில் சிலதான். எனவே ஆபத்தை உண்டாக்கக் கூடிய எந்தப் பொருளும் குழந்தைக்கு எட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மாடிப்படிகளில் ஏறி யாரும் இல்லாத போது விழும் அபாயமும் உண்டு, எனவே மாடிப்படியின் துவக்கத்தில் ஒரு கதவைப் போட்டு விடுவது நல்லது.

கொதிக்கும் தோசைக் கல்லில் உட்காருவது, மண்ணெண்ணெயைக் குடித்து விடுவது இது போன்ற கேஸ்கள் குழந்தை நல மருத்துவரிடம் வருவது மிகவும் சகஜம். எனவே இந்த விஷயங்களில் எல்லாம் கவனம் தேவை.



சின்னத் தவறு அறுவை சிகிச்சையில் முடியலாம் :

சில தாய்மார்கள் இரண்டு மூன்று வயது குழந்தைகளுக்குக் கூட 'ஜிப்' வைத்த பேண்ட்களை அணிவிக்கிறார்கள். அப்படி உபயோகித்தால் அதன் உட்புறம் ஜட்டி போடப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. ஏனென்றால் ஒரு குழந்தையின் பேண்ட் ஜிப்பை மேல் நோக்கி இழுக்கும் போது அது குழந்தையின் சிறுநீர் குழாயில் உள்ள தோலில் ஆழமாக சிக்கிக் கொண்டு விட்டது. பிறகு அறுவை சிகிச்சை செய்துதான் ஜிப்பை விலக்க முடிந்தது. சிறு குழந்தைகளுக்குப் பட்டன் வைத்த ட்ராயர்களே ஏற்றது. அபாயக் குறைவுடன் காற்றோட்டமும் இருக்கும்.

பள்ளியில் அடிதடி :

பள்ளிக்கூடத்தில் எப்படியோ ஒரு வழியாக குழந்தை செட்டிலாகி விடுகிறது. ஆனாலும் கூட ஆரம்பத்தில் அவன் பெறும் அனுபவம் முரணானதாகப்படுகிறது அவனுக்கு. தினம் ஒரு வம்புச் சண்டையை இழுத்து வருகிறான் அல்லது போர்க்களத்தில் இருந்து வருவதுபோல உடலெங்கும் விழுப்புண்களோடு வீடுதிரும்புகிறான். கேட்டால், கூடப் படிக்கும் சிறுவனைப் பற்றிப் பெரிய புகார் பட்டியல் நீளுகிறது.

இதற்கு முக்கிய காரணம் பள்ளிக்குச் செல்வதுவரை தன் வீட்டில் தனிப்பட்ட கவனிப்பும் சலுகைகளும் பெற்றுவந்த குழந்தை பள்ளிக்குச் சென்றவுடன் அங்கு சகமாணவர்களோடு சமமாய், எந்த வித தனித்த முக்கியத்துவமும் இன்றிதான் நடத்தப்படுவது கண்டு மனதளவில் பாதிக்கப் படுகிறது. இதன் வெளிப்பாடுதான் சண்டை புகார் இதெல்லாம்.

உடலில் காயத்துடன் குழந்தை வந்தால் என்ன செய்வது களிம்பு தடவுவதா? பிளாஸ்திரி போடுவதா? என்ற கேள்வி வரும். புண்ணின் மேல் களிம்பு போட்டு திறந்தபடி வைத்திருந்தால்தான் புண் சீக்கிரம் ஆறும். பிளாஸ்திரியின் சாதகமான ஒரு அம்சம் அது காற்றில் உள்ள தூசிகளை புண்ணின் மேல் படிய விடுவதில்லை என்பதுதான்.

ஆனால், மருந்து பூசப்பட்டு திறந்தபடியே வைக்கப்பட்டுள்ள காயத்தை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்து மீண்டும் மருந்திட்டால் அந்தச் சாதகமான பலனையும் பெறலாம்.

வினையாகக் கூடிய விளையாட்டு விஷயங்கள் :

குழந்தை மீது பெற்றோருக்கு இயற்கையாகவே பாசம் வரும். போதாக்



அறிகுறியாகவும் விளங்குகிறது. ரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டால்தான் இதன் அளவைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஒரு வயதிற்குப் பிறகு எப்போது வேண்டுமானாலும் இந்த நோய் ஏற்படலாம் என்றாலும் பள்ளிக்குப் போகும் குழந்தைகளிடம் இது அதிகம் உண்டாகிறது.

இந்த நோய் ஒரு வகைக் கொசுவால் உண்டாவதுதான். அலர்ஜி எனப்படும் ஒவ்வாமை தொடர்பான குறைபாடு இது. கொசு கடித்து நுரையீரலில் அடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்படக்கூடும். இது நேராமல் போவதற்காக உடலால் எடுக்கப்படும் தடுப்பு முயற்சிதான் வெள்ளை அணுவில் உள்ள ஈஸனோஃபிலிஸ் அதிகமாவது.

பொதுவாக வெள்ளை அணுக்களில் ஐந்து சதவீதம்தான் ஈஸனோஃபிலிடிஸ் இருக்கும். பெரியவர்களுக்கு இது பத்து சதவீதம் வரை இருக்கலாம். இந்த அளவுகளைத் தாண்டினால் இந்த நோய் தோன்றியிருப்பதாக அர்த்தம். இது எண்பது சதவீதம் வரை காணப்பட்ட நோயாளிகளைக் கூட நான் கண்டதுண்டு. கொசுக்களைத் தவிர்ப்பதுதான் இது வராமல் தடுக்கும் வழி. இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் ஜலதோஷம் வந்தால் கபத்தில் அது தீராது.

குறைக்கு வேலைக்குப் போகும் அம்மாவுக்கு அவள் மனத்தில் ஒரு குற்ற உணர்ச்சியே உண்டு - தன் குழந்தையைத் தான் வீட்டிலிருந்து கவனிக்க முடியவில்லையே என்று. இதை மறைத்துக் கொள்ளும் வகையில் பலவித பொம்மைகளை குழந்தைகளுக்கு வாங்கித் தருகிறாள். துப்பாக்கி, வில், சாட்டை ஆகிய பொம்மைகள் ஆபத்தானவை. இதனால் குழந்தைகள் அடிபட்டுக் கொள்ளாமல் முக்கியமாக அவர்களது கண்கள் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விலை குறைந்த பொம்மைகளில் உள்ள பெயிண்ட்டுகள் கலபத்தில் உதிரக் கூடியவை. ஆபத்தானவை. குழந்தை இது போன்ற பொம்மைகளை வாயில் வைத்துக் கொண்டால் அந்தப் பெயிண்ட் உள்ளுக்குள் சென்று பலவித குடல் கோளாறுகள் உண்டாகலாம்.

இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் நிறைய தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை பார்க்கிறார்கள். விளையாட்டு நேரம் குறைந்து டீ.வி.க்கு முன் உட்கார்ந்திருக்கும் நேரம் அதிகரித்து விடுவதால் ஊளைச் சதை போடவும் வாய்ப்பு அதிகம்.

தவிர கிண்டர்கார்டனிலேயே குழந்தைகளை 'க்ரேயான்'களைப் பயன்படுத்த வைக்கிறார்கள். குழந்தை இதை அவ்வப்போது வாயில் வைத்துக் கொண்டால் ''லெட் பாய்ஸனிங்'' ஏற்படலாம்.

ஈஸனோஃபிலிஸ் :

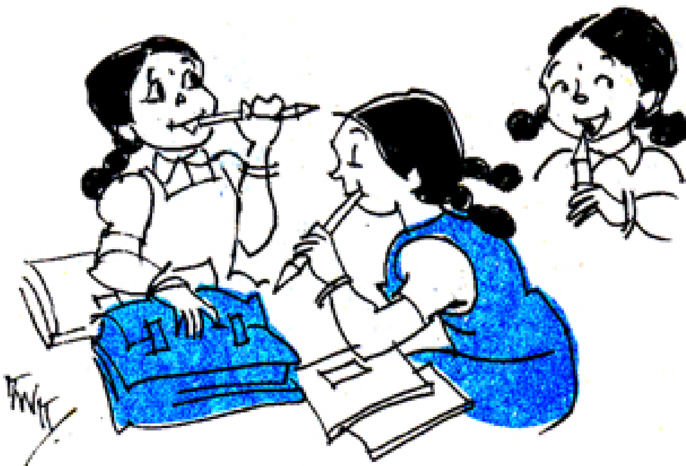
மனித ரத்தத்தில் சிவப்பு அணு, வெள்ளை அணு ஆகியவை உள்ளன. வெள்ளை அணுவில் ஒரு வகைதான் ஈஸனோஃபிலிடைஸ். உடலில் நோய் உண்டானவுடன் இவற்றின் எண்ணிக்கை பெருகுகிறது. இதுவே நோய் ஏற்பட்டதற்கு ஒரு

சிறுநீரகக் கோளாறுகள் :

இதயம், மூளை இவற்றைப் போன்றே சிறுநீரகமும் நம் உடலின் முக்கியப் பகுதியாகும். ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குவது, எலும்புகளை உருவாக்குவது போன்ற பல வேலைகளைச் செய்வது சிறுநீரகம்தான். யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் எனப்படும் சிறுநீரகக் கோளாறுகளை அலட்சியப்படுத்துவது ஆபத்தானது.

சிறுவர்களை விட சிறுமிகளை இந்த வகை நோய்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது எனலாம். ஏனென்றால் பெண்களின் பிறப்பு உறுப்புகள் வெளிக்காற்றுக்கு அதிகம் எக்ஸ்போஸ் ஆகின்றன. சிறுநீர் கழிக்கும் போது அதில் கடைசியில் உடலில் தேங்கி விடும் பகுதி கூடக் கோளாறுகளை உண்டாக்கலாம்.

குழந்தை மலம் கழித்தால் அதை அப்படியே சிறிது நேரம் விட்டு வைப்பது தவறு. இதனால் கழிவில் ஒரு பகுதி முன்புறம் சென்று அங்குள்ள துவாரங்களின் மூலமாக



உடலினுள் சென்று உபாதைகளை உண்டு பண்ணலாம். அதே போல் டாய்லெட் போனால் குழந்தை நன்றாக சம்பந்தப்பட்ட இடத்தையும், கைகால்களையும் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது பெற்றோர் கழுவி விட வேண்டும்.

சிறுநீர்ப் பாதையில் உள்ள பிறவிக் குறைபாடுகளாலும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் தோன்றலாம்.

விட்டு விட்டு ஜுரம், தலைவலி, அதிக ரத்த அழுத்தம், சிறுநீர் போகும்போது எரிச்சல் உண்டாவது ஆகியவை சிறுநீரகக் கோளாறின் அறிகுறிகள். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நிறைய சுத்தமான திரவங்களை உட்கொள்வது நல்லது.

ஆண் குழந்தைகளுக்கு சிறுநீர்க் குழாய்ப் பகுதியின் மேல்தோல் அதிகம் வளர்ந்திருந்தால் அது சிறுநீர் கழிப்பதைத் தடை செய்யும். இதனால் கோளாறுகள் உருவாகலாம். முஸ்லிம் வகுப்பினர் செய்து விடும் சுன்னத் (சிறுநீர்க் குழாயின் முன் பக்கம் உள்ள மேல் தோல் பகுதியை நீக்கி விடல்) இந்த விதத்தில் நல்லது. இப்போதுதான் பிறந்த குழந்தைக்குக் கூட சுன்னத் செய்யலாம். அபாயமில்லை.

உணவு விரும்பாமை :

"ஒரு வேளையாவது நறுக்குனு சாப்பிட்டமா எழுந்தோமான்னு கிடையாது என் பெண்ணுக்கு",

"போன மாசம் வரை நல்லாத்தான் சாப்பிட்டுக்கிட்டிருந்தான் என் பிள்ளை. யார் கண் பட்டதோ இப்போதெல்லாம் சாப்பாட்டைக் கொண்டு வந்தாலே அவனுக்கு ஆகிறதில்லை".

இது போன்ற வாக்கியங்களைப் பல வீடுகளில் கேட்கலாம். சத்தான பொருள்களைச் சாப்பிடுவது என்றால் குழந்தைகளுக்கு எட்டிக்காயாக இருக்கிறது என்ற பொருமல்களும் ஏராளம். நாக்கு, வயிறு ஆகியவை சம்பந்தப்படாத விஷயங்கள் கூட குழந்தைகளுக்குச் சாப்பிடப் பிடிக்காததன் காரணமாக அமையலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குழந்தை பிறந்ததும் அதன் எடை இரண்டரையிலிருந்து மூன்று கிலோ இருக்கும். தொடக்கத்தில் எடையின் அதிகரிக்கும் விதம் சற்று அதிகமாகவும், பிறகு அது சற்று மட்டுப்படுவதும் இயற்கைதான்.

அது மட்டுமல்ல. குழந்தையின் முதல் வருட வளர்ச்சி பெரும்பாலும் பக்கவாட்டில் இருக்கும். அதனால் குழந்தைக்குச் சதை பிடிப்பது பளிச்சென்று மனத்தில் பதியும். இரண்டாவது வயதிலிருந்து குழந்தையின் வளர்ச்சி மேல் கீழாக அமையும் (அதாவது உயரம் அதிகரிக்கும்). இதன் காரணமாக குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி குறைந்து விட்டது போலத் தோன்றலாம். உணவின் மீது ஏற்பட்ட ஆர்வம் குழந்தைக்குக் குறைந்து விட்டதற்கு விளையாட்டில் கொண்ட ஈடுபாடு கூடக் காரணமாக இருக்கலாம்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது, கூட்டுக் குடும்பமும் உண்டு என்ற நிலை நிலவிய அந்தக் காலத்தில் ஒரே குடும்பத்தில் மற்ற குழந்தைகளோடு சேர்ந்து சாப்பிடும்போது உணவில் தானாக ஒரு ஆர்வம் குழந்தைக்கு ஏற்படும். சாப்பிடுவதில் ஒருவித போட்டி மனப்பான்மை கூட ஏற்படலாம். இந்தக் காலத்தில் அதெல்லாம் இருப்பதில்லை.

குழந்தை சாப்பிடவில்லையென்னும் போது சமையல் சுவையாக இருக்கிறதா என்பதையும் தாய்மார்கள் உறுதி செய்து கொள்வது அவசியம். அவசரகதியின் காரணமாக ஏனோ தானோவென்று சமைத்து விட்டு அம்மாவும் அலுவலகத்துக்குக் கிளம்பும் அவசியம் பல வீடுகளில் நிலவுவதாலேயே இப்போதெல்லாம் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும் வேலை ஆயாக்களிடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறது. அவர்கள் சுத்தமில்லாத கைகளால் ஊட்டினால் வயிற்றில் பூச்சிகள் உருவாகி அதனாலும் பசியின்மை ஏற்படலாம். அதோடு குடல் உபாதைகளும் உண்டாகலாம்.

உடல், மனம் இரண்டின் காரணமாகவும் குழந்தைக்குச் சாப்பிட விருப்பமில்லாமல் போகலாம் என்பதால் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்த பின் சிகிச்சையைத் தொடங்குவதுதான் முறை.

- 'சாக்கு' வியாதி
- மூளைக் காய்ச்சல்
- அப்பெண்டிசைடிஸ்
- படுக்கையை நனைத்தல்
- மலேரியா
- அம்மை
- அக்கி
- பிகா

'சாக்கு' வியாதி! :

ஆயிற்று, ஏழு வயது முடிந்த (ஏற்கனவே நான்கு வருடங்கள் படித்துள்ள) குழந்தைக்கு இனி பள்ளியைப் பற்றி எந்தக் கவலையும் இருக்காது என்று அம்மா ஆசுவாசப் பெருமூச்சு விடுவதற்குள், பிரச்னை மீண்டும் தொடங்குகிறது. நிறைய ஹோம்-ஒர்க், எப்போதும் படி படி என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்கள் - இவர்களால் பள்ளிக்கூடம் ஒரு எட்டிக்காயாகி விடுகிறது குழந்தைக்கு. ஆனால் ஒன்று -

''இந்தக் காலத்துப் பசங்கள் தலையில் எக்கச்சக்கமாக பாடச் சுமையை ஏற்றுகிறார்கள்'' என்ற அங்கலாய்ப்பும் தேவை இல்லாத ஒன்று. ஏனென்றால் குழந்தை களால் எதையும் வெகு வேகமாகக் கற்க முடியும். ஒரு குடும்பமே வேறு மொழி பேசும் மாநிலத்துக்கு குடிபெயர்ந்தால் அந்த மாநில மொழியை முதலில் கிரகித்துக் கொள்வது அந்தக் குடும்பத்தின் சின்ன வாண்டுகளாகத் தான் இருக்கும். (ஆனால் அந்த இடத்தை விட்டு வேறொரு மாநிலத்திற்கு மாறினால் முந்தைய மாநிலத்தில் கற்ற வேற்று மொழியை முதலில் மறந்து விடுவதும் அவர்கள் தான் என்பது வேறு விஷயம்) எனவே இந்தக் கால கட்டத்தில் குழந்தை பள்ளிக்குப் போகப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அதற்குக் காரணம் கல்விச்சுமை என்பதைவிட பள்ளியில் அவனுக்குப் பிடிக்காத சூழ்நிலை ஏதோ இருக்கிறது என்றுதான் பொருள்.

உடனே குழந்தையின் கற்பனை குதிரை தட்டி விடப்படுகிறது. பொய் வியாதிகளை காரணமாக்கி பள்ளிக்குப் போகாமல் இருக்க குழந்தை முயற்சிக்கிறது. அவற்றில் வயிற்றுவலி சகஜமான காரணம். மயக்கம் வருவது தலை வலிப்பது ஆகியவை அடுத்து இடம்பெறும் சாக்கு வியாதிகள். ''சரி இன்னைக்கு லீவு போட்டுடு'' என்று சொன்ன அடுத்த நிமிடமே இந்த வியாதிகள் மறைந்து விடுவதைக் காணலாம். ''இன்னும் மூணே நாளிலே அடுத்த லீவு வரப் போகுது'' போன்ற குழந்தைக்குப் பிடித்த காரணங்களையும் ''அவனது மானசீக விஜபிகளெல்லாம் பிரபலமாவதற்கு பள்ளிப் படிப்பு மிகவும் உதவி செய்தது'' என்பதையும் அழுத்தமாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

மூளைக் காய்ச்சல் :

மூளைக் காய்ச்சல் வந்தால் தலைப் பகுதி மட்டும் அதிக வெப்பத்துடன் இருக்கும் என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர் உண்டு. ''என் பையன் எப்பப் பார்த்தாலும் எதையாவது படிப்பதும், யோசனை செய்வதுமாகவே இருக்கான். அவனுக்கு மூளையிலே சூடு கண்டு மூளைக் காய்ச்சல் வந்துடுமோன்னு பயமாயிருக்குது'' என்று ஒரு முறை நண்பர் கவலைப்பட்டார்! மிக ஆபத்தான நோய்களில் ஒன்றான மூளைக் காய்ச்சலைப் பற்றிய உண்மைகளை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

மூளைக் காய்ச்சலின் ஆரம்ப கட்டங்களில் அதைப் பெற்றோர் அலட்சியம் செய்து விடுவதால் குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்து உண்டாகும் சூழ்நிலை உண்டாகி விடுகிறது. அதே சமயம் சாதாரண ஜுரம் தொடர்ந்து குழந்தைக்கு இருந்தாலே அது மூளைக் காய்ச்சலோ என்று பதறிப் போகும் பெற்றோரும் உண்டு. இருதரப்பினருமே மூளைக் காய்ச்சலின் அறிகுறிகளை அறிய வேண்டியது அவசியம்.

யாருக்குமே ஏற்படலாம் என்றாலும் பள்ளிக்கூடம் செல்லும் காலகட்டத்தில் உள்ள குழந்தைகளை இந்த நோய் தாக்கக் கூடிய வாய்ப்பு அதிகம்.



கென்ஸ் ஒன்றே போதும் பேன்களே வராது எப்போதும்



கென்ஸ் - பேன்களின் முழுமையான எதிரி.
கென்ஸ், பேன்களை ஒழிக்கும். ஈறுகளை அழிக்கும்.
மல்லிகை மணம் கமழும் எண்ணெயில்
உருவாகும் கென்ஸ், கேசத்திற்கு நறுமணம்
நல்கும். எனவே சக்தி வாய்ந்த கென்ஸைப்
பயன்படுத்தி பேன் உங்கள் குழந்தையை
பாதிக்காத வண்ணம் பேணுங்கள்.
பெரியவர்களும் உபயோகிக்கலாம்.
கேசத்திற்குத் தேவையான அளவு எடுத்துத்
தலையிலும், மயிர்கால்களிலும் நன்கு தடவி 30
நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பின்னர் தலையை
நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். இவ்வாறு வாரம் ஒரு
முறை செய்தால் போதும். அப்புறம் பாருங்கள்
பேன்களின் எல்லையில்லாத தொல்லை இனி
இல்லவே இல்லை.
கென்ஸ் - பேன்களை வானுலகு அனுப்பும்.
கென்ஸ் 15, 55 மி.லி. அளவுகளில் கிடைக்கும்.



கென்ஸ்



தஞ்சாவூர் 613 007.

மூளைக் காய்ச்சலின் தன்மை என்னவென்றால் அது திடீரென்று குழந்தையைத் தாக்கி வேகமாகத் தன் பாதிப்புகளைத் தொடங்கி விடுவதுதான். ஜுரம், தாங்க முடியாத தலைவலி, தொடர்ந்து வாந்தி எடுத்தல், வலிப்பு வந்தது போல் உடல் இழுத்துக் கொள்ளுதல், நினைவிழத்தல் · இவையெல்லாம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அடுத்தடுத்து வந்தால் அது பெரும்பாலும் மூளைக் காய்ச்சலாக இருக்கும்.

நோயின் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் எந்தவிதக் கைவைத்தியமும் செய்ய வேண்டாம். மருத்துவரிடம் உடனடியாகக் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லவும். கடைசிக் கட்டம் (நினைவிழத்தல்) வரை காத்துக் கொண்டிராமல் அதற்கு முன்பே மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் குணமாக வாய்ப்பு அதிகம்.

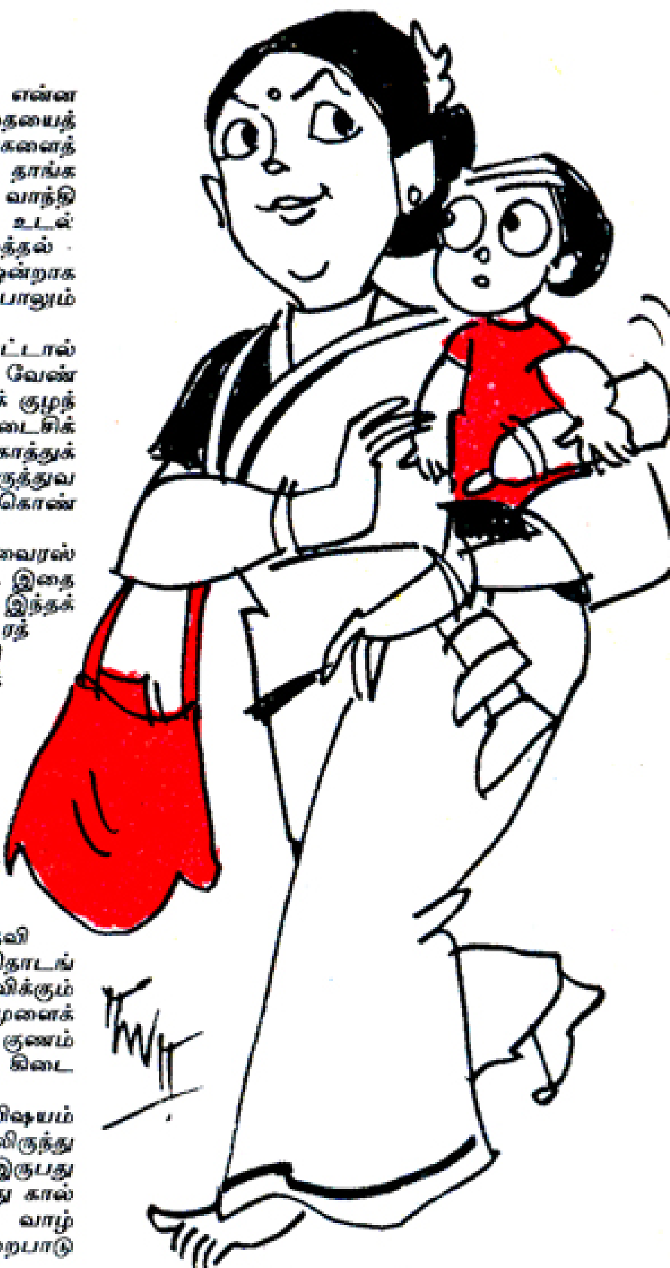
என்செஃபலைடிஸ் என்ற வைரஸ் கிருமியினால் ஏற்படும் நோய் இது. இதை ஜப்பானீஸ்-பீ என்றும் குறிப்பிடுவர். இந்தக் கிருமிகள் பொதுவாகப் பன்றியின் ரத்தத்தில் காணப்படுகின்றன. பன்றியைக் கடிக்கும் கொசு மனிதனைக் கடிக்கும் போது அவனுக்கு மூளைக் காய்ச்சல் வர வாய்ப்பு உண்டு.

துரதிர்ஷ்டவசமாக மூளைக் காய்ச்சலைப் போக்க நம்பகமான ஆன்டி-பயாடிக் எதுவும் இன்று வரை கண்டுபிடிக்கப்படவே இல்லை. அது மட்டுமல்ல மூளைக் காய்ச்சலுக்கு ஒரு தனித் தன்மை உண்டு. தகுந்த மருத்துவ உதவி செய்தால் உடனே பலன் கிடைக்கத் தொடங்கும். அல்லது எந்தவித மருத்துவ உதவிக்கும் பலனில்லாமல் போய் விடும். மூளைக் காய்ச்சலில் இருந்து படிப்படியாக குணம் பெறுவது என்பது நடைமுறையில் கிடையாது.

இன்னொரு வருத்தமான விஷயம் என்னவென்றால் மூளைக் காய்ச்சலிலிருந்து குணமாகும் குழந்தைகளில் சுமார் இருபது சதவீதம் பேரின் காது, கை அல்லது கால் செயல்பட முடியாமல் போகிறது. வாழ் நாள் முழுவதும் அந்த உடல் குறைபாடு தொடர்கிறது.

இவ்வளவு சிக்கல்கள் நிறைந்த மூளைக் காய்ச்சலை வருமுன் காப்பதுதான் உத்தமம். வட இந்தியாவிலும், இங்குள்ள கிராமப் பகுதிகளிலும் மூளைக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அதிகம். உங்கள் பகுதிகளில் பன்றிகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படி அவை தெருவில் திரிந்தால் சுகாதார அலுவலகத்துக்குப் புகார் கொடுங்கள்.

அதே போல் உங்கள் வீட்டைச் சுற்றி நீர் தேங்க விட வேண்டாம். அப்போதுதான் கொசுக்களை (ஓரளவாவது) தவிர்க்க முடியும்.



பன்றி மட்டுமல்ல, குதிரை, நரி ஆகியவற்றின் ரத்தத்திலும் மூளைக் காய்ச்சலை உண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அப்பெண்டிசைடிஸ் :

குடல்வால் அழற்சியைத்தான் அப்பெண்டிஸிடிஸ் என்கிறோம். இந்தக் குடல் வால் என்பது நமக்குத் தேவையில்லாத ஒரு பகுதி. குரங்கிலிருந்து பிறந்தவன் மனிதன் என்பார்கள். பல்வேறு மிருக வகைகளின் பரிணாம வளர்ச்சி மனிதன். குதிரை, பசு போன்ற புல் தின்னும் பிராணிகளுக்குக்

குடல்வால் மிக அவசியம். ஏனென்றால் புல்லை ஜீரணிக்க அந்தப் பகுதி உதவுகிறது. மனிதனுக்குக் குடல்வால் தேவையில்லை யென்றாலும் வழிவழியாக வந்ததன் அடையாளமாக அது நம் உடலில் இருக்கிறது. உதவி செய்யாவிட்டாலும் உபத்திரவம் செய்யத் தொடங்கி விட்டால் இந்தக் குடல் வால் உண்டாக்கக்கூடிய ஆபத்துக்கள் எக்கச் சக்கம்.

தீவிர (அக்யூட்) அப்பெண்டிஸிடிஸ், தீவிரமற்ற (சப்-அக்யூட்) அப்பெண்டிஸிடிஸ் என்று இரண்டு வகைகள் உண்டு.

தீவிர வகையில் தாங்க முடியாத வயிற்றுவலி (தொப்புளைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில்) இருக்கும். கூடவே கடும் காய்ச்சலும் ஏற்படும். பாதிக்கப்பட்டவரது முகமே பரிதாபமாக மாறி விடும். உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

உடனே மருத்துவரை அணுகாவிட்டால், குடல்வால் வெடித்து விடக்கூடிய அபாயம் உண்டு. அப்போது மலம் வயிற்றில் பரவி, உடல் மண்டலத்தில் பெரும் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு, இதயம் பாதிக்கப்பட்டு நாடி குறையத் தொடங்கும். இறப்பும் ஏற்படலாம்.



சில குழந்தைகள் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் வயிற்றுவலியால் அவதிப்படுவார்கள். திடீரென்று பேதியாகும். தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு உடல்நிலை சாதாரணமாக இருக்கும். பிறகு மீண்டும் சாப்பிட்டதும் வயிற்றுவலி, பேதி என்று தொடங்கும். இப்படி இருந்தால் இரண்டாவது வகையான சப்-அக்யூட் அப்பெண்டிஸைடிஸாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. இந்த சந்தேகம் ஏற்பட்டால் பேரியம் - சோதனை மூலம் குடல் வால் சிதைந்திருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வோம். அப்படியிருந்தால் அறுவை சிகிச்சை மூலம் குடல்வாலையே அகற்றி விட வேண்டியிருக்கும். அக்யூட் வகையில் உடனே இந்த அறுவை சிகிச்சை நடந்தாக வேண்டிய அவசியம் உண்டு. சப்-அக்யூட் வகையில் அறுவை சிகிச்சையை நம் சௌகரியத்துக்கு ஏற்ற மாதிரி சில மாதங்கள் முன்னே பின்னே வைத்துக் கொள்ளலாம்.

குடல்வால் அடைத்துக் கொள்வதுதான் இந்த விபரீதங்களுக்குக் காரணமாகிறது. வயிற்றிலிருந்து கழிவுகளை முழுவதும் நீக்கிக் கொள்ளும் பழக்கத்தை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மறக்காமல் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். ''லெட்ரினுக்குள்ளே போவேன் வந்தேன்னு வரணும்'' என்று கூறிக் குழந்தைகளை அவசரப்படுத்த வேண் டாம்.

நல்லவேளையாக நம் நாட்டின் கழிப்பறைகளின் அமைப்பில் நம் வயிற்றுக் கழிவுகள் முழுவதும் வெளியேற்றப்பட சாத்தியக்கூறு அதிகம். மேல்நாடுகளில் - அவர்கள் பயன்படுத்தும் கழிப்பறை அமைப்பினால் - அப்பெண்டிஸிடிஸ் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. ஆனால் இங்கும் வெஸ்டர்ன் டைப் கழிப்பறைகள் இப்போது அதிகமாகக் கட்டப்படுவதால் அப்பெண்டிஸிடிஸ் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகின்றன.

அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளில் மனித உடலில் உள்ள குடல்வாலின் அளவு சிறிதாகிக் கொண்டே வருகிறது. வருங்காலத்தில் மனித உடலில் குடல்வாலே இல்லாமல் போக வாய்ப்புண்டு.

அப்பெண்டிஸிடிஸ் உண்டாகும் தீவிர வலியைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது வேறு ஒன்றையும் குறிப்பிடத் தோன்றுகிறது. மிகவும் செல்லமாக வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளால் சிறு வலிகளைக் கூடத் தாங்க முடிவதில்லை. அதேசமயம் ஆதரவற்ற குழந்தைகள் ஊசி போடப்படும் போது கூட அழுவதில்லை என்பது உண்மை.

படுக்கையை நனைத்தல் :

''இத்தனை வயசாச்சு இன்னமுமா ராத்திரி படுக்கையிலே மூத்திரம் போவே?''



ஒவ்வொரு
இழையிலும்
ஒளி வீசும்
ஒப்பற்ற
தூய்மை !

அஷ்வினி

நீலநிற வாஷிங் பவுடர்

✓✓ அபார சக்தி
✓✓ அற்புதமான சலவை

தயாரிப்பு :
ஸ்வாதி கெமிக்கல்ஸ் & டிடர்ஜன்ட்ஸ்
258, ராஜீவ் நகர், நூம்பல், சென்னை – 600 077

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

MANJARI

என்ற குரல் ஒலிக்கும் வீடுகள் கொஞ்சமில்லை. ''அதெப்படி வேறே வீட்டிலே தங்கும் போது மட்டும் ராத்திரியிலே படுக்கையை நனைக்கிறதில்லை. நம்ம வீட்டிலே மட்டும் தினமும் இந்த அசிங்கத்தைச் செய்யறான்?'' என்று கேட்டு விடை கிடைக்காமல் தவிக்கும் பெற்றோர் உண்டு. பலர் நடுவில் இந்தப் பழக்கம் பற்றி விவாதிக்கப்பட்டதால் மனம் உடைந்து போகும் சிறுவர் சிறுமியரும் உண்டு. இரவில் படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கம் உடல் சம்பந்தப்பட்டதா? அல்லது மனம் சம்பந்தப்பட்டதா? வாருங்கள், தெரிந்து கொள்வோம்.

மூளை முதிர்ச்சியடைய சுமார் ஐந்து வருடங்களாகும். எனவே குழந்தை 5-6 வயது வரை தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழித்தால் அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

ஐந்து வயது ஆன பின்பும் இந்தப் பழக்கம் தொடர்கிறது என்றால் அதற்குக் காரணம் கீழ்க்கண்டவற்றில் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

1. சிறுநீர்ப் பையின் கொள்ளவு குறைவாக இருப்பது
2. இரவில் மிக ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருந்து விடுவது (பொதுவாகத் தூக்கத்தில் கூட நம் உணர்வு நரம்புகள் ''சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போலிருக்கிறது. எழுந்திரு'' என்று மூளைக்கு சிக்னல் கொடுக்கும். ஆனால் ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் இந்த சிக்னல் மூளையை எட்டுவதில்லை)
3. சிறுநீரகத்தில் கோளாறு.

''எங்கள் வீட்டில் தினமும் படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கம் கொண்ட என் பையன் வெளியிடத்தில் தங்கும் போது மட்டும் இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதில்லையே, இது ஏன்?'' என்று சில பெற்றோர்கள் என்னிடம் கேட்பதுண்டு. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் அவ்வளவு பழக்கமில்லாத மாறுபட்ட சூழ்நிலையில் தூங்கும் போது அவர்கள் ஆழ்நிலை உறக்கத்தில் இருப்பதில்லை என்பதுதான்.

இந்தப் பழக்கத்தை மாற்ற வீட்டிலேயே பல்வேறு சிகிச்சைகளை அளிக்கலாம்.

★ பகல் வேளைகளில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்று குழந்தை சொல்லும் போது கொஞ்ச நேரம் அதை அடக்கிக் கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். இந்த முறையால் சிறுநீர்ப் பையின் கொள்ளளவு பெரிதாகும்.

★ இரவு ஏழரை மணிக்குள் குழந்தை இரவு உணவை சாப்பிட்டு விடுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ இரவு உணவு முடிந்த வரை உலர்ந்த வகையாக இருக்க வேண்டும் (அதாவது தளர ரசம் சாதம் என்றெல்லாம் இரவில் வேண்டாம்).

★ பால் மற்றும் சத்து பானங்களைக் கொடுப்பதைக் கூட ஏழரையிலிருந்து எட்டு மணிக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ தூங்கப் போவதற்கு முன் சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அப்படிக் கழித்த பிறகும் மீண்டும் ஒருமுறை முயற்சி செய்து முக்கி சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.



★ மற்றவர்கள் எதிரே குழந்தையின் இந்தப் பழக்கத்தைக் கேலி செய்து பேச வேண்டாம். அதுமட்டுமல்ல என்றாவது படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்காத போது அடுத்த நாள் அதற்காகக் குழந்தையைப் பாராட்ட வேண்டும். ஏதாவது சிறு பரிசுகள் கூட வாங்கித் தரலாம். இது ஒருவித சைக்கோ-தெரபி.

மலேரியா :

சங்கீத வித்வானைப் போல் ரீங்காரமிடும் கொசு, தன் கச்சேரிக்குக் கட்டணமாக நம் உடலிலிருந்து கொஞ்சம் ரத்தத்தை எடுத்துக் கொள்ளத் துடிக்கிறது. ஏதோ பண்டமாற்று போல் நம் உடலில் தன் உமிழ்நீர் சிறிதைக் கலக்கிறது. அரிப்பில் தொடங்கிப் பல உபாதைகளில் அது கொண்டு விடலாம். அந்த உபாதைகளில் ஒன்றுதான் மலேரியா. மலேரியாவால் பாதிக்கப்பட்டால் மட்டுமல்ல, மலேரியாவைப் பற்றிய சில விவரங்களை அறிந்தாலே கூட நம் உடல் நடுங்கத் தொடங்கலாம்.

ப்ளாஸ்மோடியம் என்ற கிருமியால் உண்டாவது மலேரியா. இந்தக் கிருமிக் குடும்பத்தில் நான்கு வகைகள் உண்டு. அவற்றில் விவாக்ஸ், ஃபால்ஸிபரம் ஆகிய இரண்டு வகையான கிருமிகள்தான் இந்தியாவில் காணப்படுகின்றன. மூளைக் காய்ச்சல் மிருகத்திலிருந்து மனிதனுக்குப் பரவுகிறதென்றால் மலேரியா மனிதனிலிருந்து மனிதனுக்குப் (கொசு மூலம்) பரவுகிறது.

அனாஃபெலஸ் என்ற வகைக் கொசுக்களினால்தான் மலேரியா பரவுகிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்த டாக்டர் ரோனால்ட் ராஸ் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் பணியாற்றியவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மலேரியா நோய் இரு வகைகளில் வளர்ச்சி அடைகிறது - மனித உடலில் முதல் பாதி - கொசுவின் உடலில் மறுபாதி.

கொசு கடித்தவுடன் மலேரியா உண்டாவதில்லை. சுமார் ஒரு வாரம் கழித்தே அந்த நோய் உண்டாகும். மனித உடலிலுள்ள சிவப்பு ரத்த அணுக்களைத் தாக்கி அவற்றை வெடிக்கச் செய்கின்றன மலேரியாக் கிருமிகள். குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில்தான் இந்தத் தாக்குதல் நடைபெறுகிறது என்பது ஆச்சரியமான விஷயம். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை என்கிற மாதிரி தவணை முறையில் ரத்தத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

மலேரியாவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு க்ளோரோஃபின் கொடுப்பது வழக்கம். ஆனால் இப்போதெல்லாம் இந்த மருந்துக்கு மலேரியா நோய் கட்டுப்படுவதில்லை. க்வினைன் சல்ஃபேட் கொடுக்கிறோம். சமீப காலமாக மெஃப்ளோக்வின் என்ற மருந்தைக் கொடுக்கிறோம். உலக சுகாதார நிலையம் சீனக் கண்டுபிடிப்பான ஆர்டேதா என்ற மருந்து மலேரியாவைப் போக்குவதில் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கிறது என்று அறிவித்துள்ளது. மலேரியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எந்தவித உணவுக் கட்டுப்பாடும் தேவையில்லை.

ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் நல்ல காய்ச்சல், உடல் நடுக்கம், தீவிரத் தலைவலி ஆகியவை மலேரியாவின் முக்கிய அறிகுறிகள். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை உடல் நடுக்கத்தை விட, தலைவலியே முக்கிய அறிகுறியாகக் கருதப்படுகிறது. மலேரியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வயிற்றுப் போக்கு இருக்கும். முக்கியமாக, ஜுரம் வந்து அது விடும் போது உடலெல்லாம் (தலைகாணியே நனைந்து விடுமளவிற்கு) நனைந்திருக்கும்.

உடலிலுள்ள ஸ்ப்ளீன் எனப்படும் மண்ணீரல் வீங்குவதுதான் மலேரியாவின் முக்கிய பாதிப்பு.

இப்போதுதான் பிறந்த குழந்தை கூட மலேரியாவால் பாதிக்கப்படலாம். கர்ப்பமாக இருக்கும் போது தாய்க்கு இந்த நோய் ஏற்பட்டால் அது கருவைத் தாக்கக்கூடும். சுற்றுப்புறத்தில் கொசு இல்லாமல் பார்த்துக்

கொள்வது நல்லது. (வாசகர்களில் பலர் பற்களைக் கடிப்பது புரிகிறது). அல்லது குறைந்தபட்சம் கொசு நம்மைக் கடிக்காத வாறு கொசுவலை போன்ற பாதுகாப்புச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த நோயைத் தடுக்க ஆரோக்கிய மான குழந்தைகளுக்குக் கூட வாரம் ஒருமுறை க்ளோரோஃபின் கொடுக்கலாம். இதனால் எந்தப் பக்கவிளைவுகளும் கிடை யாது (சிலருக்கு வாந்தி வருவது போன்ற உணர்ச்சி வரலாம். அவ்வளவே).

அம்மை :

மதமா? மருத்துவமா? என்ற குழப்ப மேற்பட்டு இரண்டு ஓடங்களில் கால்களை வைத்துக் கொண்டு பயணம் செல்பவனைப் போல் இந்த நோய் வந்தால் மக்கள் செயல் படுகிறார்கள்.

நல்லவேளையாக வைசூரி நோயைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய நிலையில் இன்று நாம் இல்லை. உலகம் முழுவதும் இந்த நோய் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டது.

துரதிருஷ்டவசமாக சின்னம்மை வரா மல் தடுக்க எந்தவிதத் தடுப்பூசியும் இது வரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

சின்னம்மை என்றால் உடலில் நீர்க் கொப்புளங்கள் தோன்றியது போல் இருக்கும். வந்தால் சுமார் 7-8 நாட்கள் இருக் கும். காய்ச்சல் அதிகம் இருக்காது. சின் னம்மை பொதுவாக உடலில் தழும்புகளை உண்டாக்கும் என்றாலும் அவை நாளாவட் டத்தில் பெரும்பாலும் மறைந்து விடும். உடலில் - முக்கியமாக மார்பு, வயிற்றுப் பிரதேசங்களில் - இந்த வடுக்கள் அதிகமாக இருக்கும். முகம் மற்றும் கை காலிலெல் லாம் இந்த வகை நீர்க் கொப்புளங்கள் தோன்றுவது அரிது.

சின்னம்மைக்குக் குறிப்பிட்ட சிகிச்சை என்று கிடையாது. அது தானாக ஒரு வாரத் தில் மறைந்து விடும்.

விளையாட்டு அம்மை என்று குறிப் பிடும் மீஸில்ஸை விளையாட்டாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. குழந்தைகளை அதிகம் பாதிக்கும் இந்த நோய் பல்வேறு சிக்கல் களை உருவாக்கலாம். இந்த நோயை மணல் வாரி அம்மை என்றும் குறிப்பிடுவர்.

மணல்வாரி அம்மையால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் இருமல், தும்மல், கண்வலி, வாய்ப்புண், ஜுரம் ஆகியவற்றால் பாதிக் கப்படுவதுடன் அவர்களின் முகமே பரிதாப மாக மாறி விடும்.

முக்கியமாக இந்த நோயால் பாதிக்கப் பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தோல் வியாதி, காதில் சீழ், நிமோனியா ஆகியவை உருவா காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியம்.

மணல்வாரி அம்மையின் போது ஒரு முறைக்கு இருமுறை குளிக்க வேண்டும். வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களும் சுத்தமாக

இருக்க வேண்டியது அவசியம். இன்னொரு முக்கிய விஷயம், மணல்வாரி அம்மையின் போது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் இளநீர், பேயன் பழம் ஆகியவற்றைக் கொடுப்பது உண்டு. அப்படியெல்லாம் கொடுத்து விட்டு உடனே தலைக்கு நீர் விடுவது கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அது வலிப்பில் கொண்டு விடலாம்.

அக்கி :

வழிவழியாக வந்த சில நம்பிக்கைகளை நாம் இன்னமும் பின்பற்றுகிறோம். அவற்றால் நம் உடலுக்கும், மனத்திற்கும் கெடுதல் ஏற்படாதவரை அவற்றைப் பின்பற்றுவதில் தவறில்லைதான். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஒருவித தோல் வியாதிக்கெல்லாம் மருத்துவரை நாடாமல் குயவரை நாடுவது சரியா? இதனால் ஏற்படக் கூடிய விபரீதங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குழந்தைகளை அதிகம் தாக்கும் ஒருவித தோல் வியாதியே அக்கி என்பது. இந்த நோய் முக்கியமாக இரண்டு வகைப்படும்.

ஹெர்பெஸ்ஜோஸ்டர் எனப்படும் அக்கி அம்மை வகையைச் சேர்ந்தது. சின்னம்மையின் ஒரு மாறுபட்ட வடிவமென்று கூட இதைச் சொல்லலாம். உடலின் ஏதாவது ஒரு பாகம் மட்டும் பாதிக்கப்படும். அது முகம், இடுப்பு, கை - இப்படி எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

ஆனால் பெரும்பாலோர் அக்கி என்று குறிப்பிடுவது அழுகுணிச் சிரங்கு என்பதைத்தான். மூக்கு, தொப்புள் ஆகிய பகுதிகளில் இது அதிகமாகக் காணப்படும். படை, சிரங்கு போலத் தோற்றமளிக்கும்.

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் நன்றாக அழுக்குப் போகக் குளிக்க வேண்டும். இதற்கான ஆயின்மெண்ட்டுகளை தோலின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் தடவலாம்.

அக்கி வந்தவர்களைக் குயவர்களிடம் அழைத்துப் போய் மண்ணால் எழுதுவதை கிராம மக்கள் இன்னமும் வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் எந்தவிதப் பலனுமில்லை என்பது மட்டுமல்ல, சில அபாயங்களையும் இந்தப் பழக்கம் தோற்றுவிக்கலாம். குயவன் களிமண் அல்லது செம்மண்ணை பாதிக்கப்பட்ட தோல் பகுதியின் மீது தடவும் போது, அந்த மண்ணிலுள்ள அழுக்கு மற்றும் ஈரப்பதம் காரணமாக குழந்தைக்கு டெடனஸ் நோய் கூட வரலாம். எனவே இந்தவித 'மருத்துவத்தை' விட்டு விடுங்கள்.

பிகா :

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் ஊறுகாய், மாங்காய் ஆகியவற்றிலிருந்து விபூதி, சாம்பல் ஆகியவை வரை ருசித்து விழுங்கும் போது யாரும் பதட்டப்படுவதில்லை. அது இயற்கை என்று இருந்து விடுகிறார்கள்.

ஆனால் குழந்தைகள் மண்ணையோ, பலப் பத்தையோ தின்றால் பதறுகிறார்கள். இப் படிக் குழந்தைகள் கண்ட பொருளையெல் லாம் (சுவையான உணவுகளைக் கூட ஒதுக்கி விட்டு) சாப்பிடத் துடிப்பதேன்? சத் தில்லாத பொருள்களைத் தொடர்ந்து (சுமார் ஒரு மாத காலமாவது) சாப்பிட்டு வந்தால் அந்தக் குழந்தைக்கு பிகா என்ற நோய் இருக்கிறது என்று பொருள் கொள்ள லாம்.

ஈயம் சேர்க்கப்பட்ட பெயிண்ட்டைச் சாப்பிடும் குழந்தைகளின் நரம்பு செல்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டு.

மண்ணைச் சாப்பிடும் வழக்கம் கொண் டிருந்தால் அதில் உள்ள சிறு பூச்சிகளும், அவற்றின் முட்டைகளும் கலந்திருப்பதால் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

தலைமுடி, கற்கள் ஆகியவை சிறுகுட லில் தங்கி விடலாம். இதனால் பசியின்மை, தாங்க முடியாத வலி ஆகியவை ஏற்படக் கூடும்.

"மதமா, மருத்துவமா என யோசிக்கிறார்கள்!"

வழக்கத்திற்கு மாறாக இவர்களது உணவு ஆர்வம் அமைந்திருப்பதற்குக் கார ணம் அவர்கள் உடலில் ஜிங்க் சத்து குறைந் திருப்பதுதான். சில சமயம் தாய்க்கும் சேய்க் கும் உள்ள உறவு போதுமான நெருக்கத்தில் இல்லாதது கூட இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

கொஞ்சம் விவரம் தெரிந்த குழந்தைகள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்கள் பெற்றோருக்குத் தெரியாமல்தான் இப்படிக் கண்ட பொருளையும் சாப்பிடு வார்கள். எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு மயக் கம், பசியின்மை, உடல் சோர்வு ஆகியவை அடிக்கடி ஏற்பட்டால் குழந்தை பிகா நோயி னால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடும். எனவே அது போன்ற பழக்கங்கள் குழந்தையிடம் இருக்கிறதா என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்கத் தொடங்குங்கள்.

ஜிங்க் மற்றும் இரும்புச் சத்து ஆகியவை அடங்கிய மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுப் போம்.

தக்காளி, கேரட், கீரை வகைகள் ஆகிய வற்றில் இயற்கையாகவே இந்தச் சத்துக்கள் இருப்பதால், குழந்தைக்கு இவற்றை அதி கம் கொடுக்கலாம்.

நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் கொண்ட குழந்தைகளுடன் அவர்களைப் பழக விடு வது, சமூகத்தில் உரிய இடம் கொடுப்பது, பாராட்டும் சொற்கள் ஆகியவையும் பலன ளிக்கும்.

சில சமயம் வயிற்றிலிருக்கும் பூச்சியா லும் இந்த நோய் உண்டாகலாம். அதற் கேற்ற மருந்துகள் கொடுப்பதுண்டு.

- பருவப் பிரச்னைகள்
- பரீட்சை பயங்கள்

பருவமடையும் போது உண்டாகும் பிரச்னைகள் :

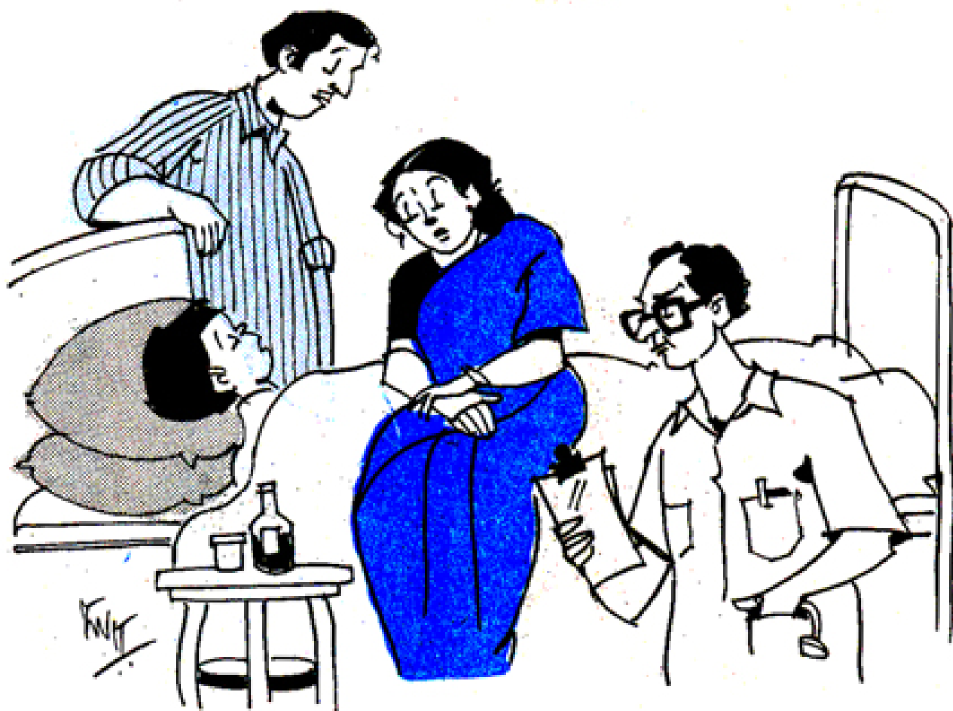
பொதுவாகப் பெண் குழந்தைகளுக்கு ஒன்பது வயதானவுடனேயே சில லேசான உடல்நிலை மாறுதல்கள் எட்டிப் பார்க்கும். அந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களது உடல் வளர்ச்சி வேகமானதாக இருக்கும். மார்பகங்கள் மெதுவாக வளர்ச்சி பெறத் தொடங்கும். பிறப்புறுப்பு, அக்குள் ஆகிய இடங்களில் முடி வளரத் தொடங்கும்.

மாதவிலக்கு என்பது என்ன? கருப்பையைச் சுற்றியுள்ள சளி போன்ற சவ்வுத் தோல் அகன்று கீழே விழுவதுதான் அது. அதாவது விந்துவை வரவேற்கும் வகையில் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது கருப்பை என்று பொருள்.

இப்போதெல்லாம் பெண் குழந்தைகள் ஒன்பது அல்லது பத்து வயதிற்கே கூடப் பூப்பெய்தி விடுவது சகஜமாக இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் உண்டு. வீட்டில் ஆரோக்கியமான சத்துணவு அளிக்கப்படுகிறது. தொலைக்காட்சி, வானொலி மூலம் அவர்கள் பல்வேறு விஷயங்களை அறிந்து கொள்கிறார்கள். பாலுணர்வு உட்பட பல விஷயங்களை புத்தகங்களின் மூலமும் ஓரளவு அறிகிறார்கள். இவற்றின் காரணமாக வாழ்க்கையைப் பற்றிய அவர்களது கண்ணோட்டம் விரிவடைகிறது. சீக்கிரம் பூப்பெய்துவதற்கு இவை முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன.

பெண்ணின் உடல் வளர்ச்சியில் பருவமடைவது என்பது முக்கியமான ஆரோக்கியமான காலகட்டம் என்றாலும், ''இவ்வளவு சீக்கிரம் இவ ஏன் உட்கார்ந்தாளோ?'' என்று பல தாய்மார்கள் இன்னமும் அலுத்துக் கொள்வதைப் பார்க்கிறோம். பருவமடைந்த பெண்ணின் தாயின் பொறுப்புணர்ச்சி (பய உணர்ச்சி!) கூடுகிறது என்பதோடு தன் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலியும் தாய்மார்களை இப்படி எண்ணத் தூண்டுகிறது.

அது சரி, மாதவிலக்கின் போது ஏன் வயிற்றுவலி ஏற்பட வேண்டும்? கருப்பைக்கு இருபுறமும் ஃபெலோபியன் ட்யூப் என்றழைக்கப்படும் குழாய்கள் அமைந்துள்ளன. அவற்றின் மறுமுனையில் பெண் முட்டை இருக்கிறது. இந்தக் கரு மேலே குறிப்பிட்ட குழாயின் வழியாகச் செல்லும் போதுதான் பல சிறுமிகளுக்கு வயிற்று வலி



ஏற்படுகிறது. இதுதான் இயற்கையென்பதையும், இந்த இயற்கை பெண்ணின் வாழ்க்கைக்கு எப்படியெல்லாம் உதவுகிறது என்பதையும் தாய் தன் மகளுக்கு விரிவாகவே எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

இந்தக் கட்டத்தில் தன் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்கள் குறித்து சிறுமி வெட்கப்படுகிறாள். தன்னை யாரும் முன்போல் குழந்தையாக நடத்தவில்லையென்பது அவளுக்குப் பெருமை, ஏக்கம் இரண்டையுமே அளிக்கிறது. பலவிதங்களில் அவள் கட்டுப்படுத்தப்படுவதால் அவளுக்குக் கோபமும் ஏற்படுகிறது. ஆனால் தன் வளர்ச்சியில் ஏற்பட்டுள்ள பெருமிதம் அந்தக் கோபத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. சிறிது காலத்துக்காகவாவது அவள் தனிமையில் உழலுகிறாள்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் சிறுமிகளுக்குச் சத்துள்ள ஆகாரம் தர வேண்டும். பி.காம்ப்ளெக்ஸ் போன்ற வைட்டமின் மாத்திரைகளையும் தரலாம்.

சிறுவர்களுக்கு உண்டாகும் மாறிய மனோபாவங்கள் :

சிறுமிகளை விட சிறுவர்கள் சற்றுத் தாமதமாகத்தான் 'பெரியவர்கள்' ஆகிறார்கள்.

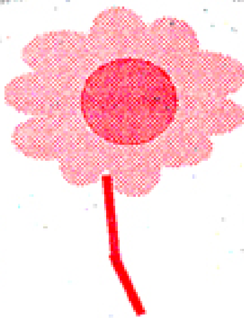
சுமார் 12 வயதில் சிறுவனின் குரல் உடைகிறது. அவனது அக்குளிலும் முகத்திலும் லேசாக முடி முளைக்கிறது. அவனது தலைமுடியின் முன்பக்கம் உதிர்கிறது. மிக லேசாக மீசை முளைக்கத் தொடங்குகிறது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் தன் மகனின் நடத்தையில் சில விசித்திர மாறுதல்களைக் காண்கின்றனர் பெற்றோர். ஏதாவது கண்டித்தால் பயத்தில் தலையாட்டிய அல்லது கோபத்தில் முகம் களித்த மகன், இப்போதெல்லாம் கோபம் வந்தால் அந்த இடத்தை விட்டு ஒரு முறைப்புடன் நகர்ந்து சென்று வானொலியின் வால்யூமைப் பெரிது பண்ணுகிறான்.

சில வீடுகளில் நிலைமை இன்னும் விபரீதம். மகனின் விருப்பத்திற்குக் குறுக்கே நின்றால் தன் தலையைச் சுவரில் முட்டிக் கொள்கிறான். தன் கையிலிருக்கும் ஏதாவது பொருளை வீசி எறிகிறான்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் - முக்கியமாக பனிரெண்டிலிருந்து பதினைந்து வயது வரை - சிறுவர்களை வீட்டில் மிக மென்மையாகவும் பொறுப்புணர்வோடும் பெற்றோர் கையாள வேண்டியது அவசியம். அவன் அடாவடித்தனமாக நடந்து கொள்வது போலத் தோன்றினாலும் அவனுடன் அன்பாகப் பேச வேண்டும்.

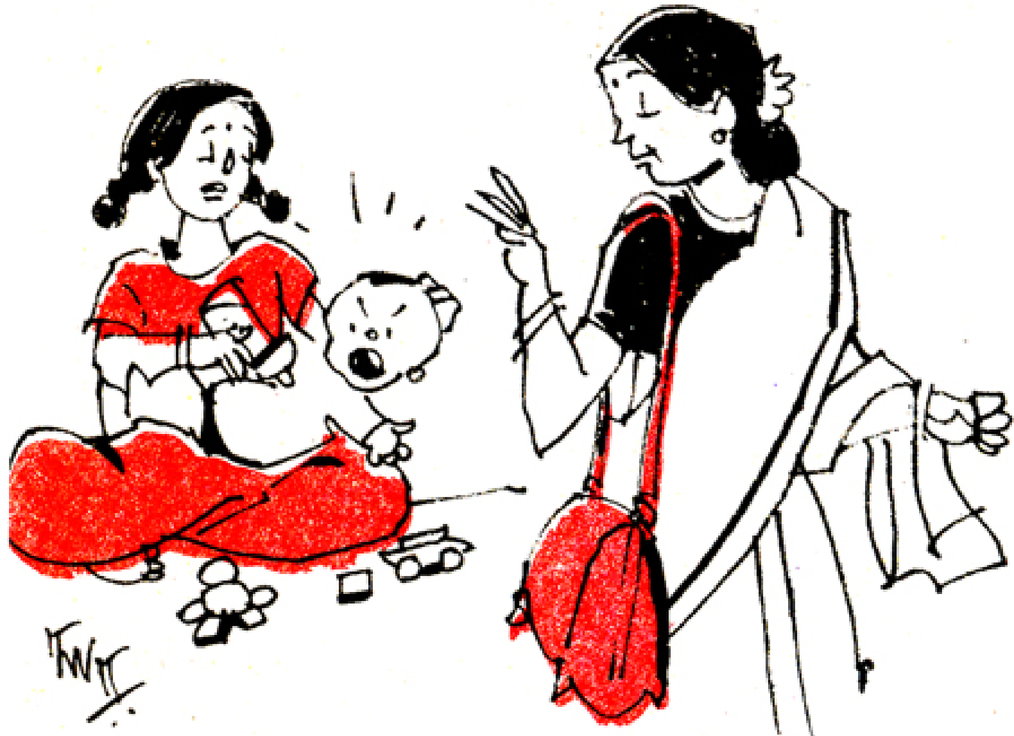
சிறுமிகளுக்காவது அவர்கள் பருவமடைகிறது புரிகிறது. சிறுவர்களுக்கோ அப்படிப் பளிச்சென்று மாறுதல்கள் தென்



ஒரு புதிய சுவை!

தோழியின் வீட்டிற்குப் போயிருந்தேன். பசுமையான கிராமம். காலை டிபனுக்குச் சுடச்சுட இட்லியும், சுவையான சட்னியும் பரிமாறப்பட்டது. சட்னி புதுச்சுவையுடன் முந்திரிப்பருப்பில் செய்தது போல் இருந்தது. 'இது எப்படி...?' என்று அவளிடம் கேட்டேன். சிரித்தபடியே பதில் சொன்னாள். ''பண்ணையில் அபரிமிதமான சூரியகாந்தி விளைச்சல். சூரியகாந்தி விதைகளிலுள்ள பருப்பைத் தனியே எடுத்துத் தயார் செய்த சட்னி இது. (பொட்டுக் கடலைக்குப் பதிலாக) ருசி மட்டுமல்ல... பல நாள் வைத்தாலும் கெடுவதில்லை. பக்கோடா, சிறுவடை போன்ற 'சிறு தீனி' வகைகளை இந்த சூரியகாந்திப் பருப்பினைக் கொண்டு செய்யலாம். செலவும் குறைவு... புரதச்சத்து மிகுந்தது. உடலுக்கு நல்லது. மேலை நாடுகளில் சூரியகாந்தி பருப்பினால் செய்த தின்பண்டங்களுக்கு மவுசு அதிகம்...'' ஒரு குட்டிப் பிரசங்கமே செய்து விட்டாள். நாமும் முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே என்று செயலில் இறங்கினேன். வாவ்... அபார ருசி!

– வைதேகி கண்ணன்



படுவதில்லை. (மாறுதல்கள் சிறிது சிறிதாகத் தோன்றுவதால் அவை கவனத்தை ஈர்ப்பதில்லை).

சிறுமிக்கு மாதவிலக்கு போன்ற சில விஷயங்களை அறிய வைக்க அவளது அம்மா இருக்கிறாள். ஆனால் பெரும்பாலான வீடுகளில் எந்த அப்பாவும் தன் மகனிடம், 'பெரியவனாகும்' சமயத்தில் அவனுக்கு ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்கள், அவற்றின் காரணங்கள், விளைவுகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி எடுத்துக் கூறுவதில்லை. சிறுவன் அரைகுறை அறிவுள்ள சிநேகிதர்கள் மூலமாக ஓரளவு (தப்பும் தவறுமாக என்று கூடச் சொல்லலாம்) பாலுணர்வைப் பற்றிய ஞானம் பெறுகிறான். இது ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனைகளையும், தவறான பயங்களையும் அவனது மனதில் விதைக்கக் கூடும். கூடியவரை அப்பாவே தகுந்த விதத்தில் (விஞ்ஞானபூர்வமாக) மகனுக்கு நேரும் உடல் மாறுதல்களை விளக்குவது நல்லது. நேரே விளக்கமாகக் கூறத் தயக்கமேற்பட்டால், நல்லதொரு (இத்தகைய விஷயங்களை விளக்கமாகக் கூறியுள்ள) விஞ்ஞானப் புத்தகத்தை வாங்கிக் கொடுக்கலாம்.

தன்னை யாரும் குழந்தையாகவும் நடத்துவதில்லை, பெரியவனாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்ற ஆற்றாமையே வன்முறையாக வெடிக்கிறது பல சிறுவர்களின் வீட்டில். அவர்களது இந்தத் திரிசங்கு நிலையை அன்புடன் உணர்ந்து கொண்டு பொறுமையாக அவர்களிடம் பேசி அவர்களது பிரச்னையை (மனநிலையை) மாற்றுவதுதான் சரியான தீர்வு.

பதினாறு வயதிலே...

டீனேஜ் பருவத்தின் நடுவயது பதினாறு. ஆங்கிலத்தில் ''ஸ்வீட் சிக்ஸ்டீன்'' என்றே இதை வர்ணிப்பார்கள். ஆனால் பல சிறுவர் சிறுமிகளின் வாழ்க்கையில் இந்தக் காலகட்டங்களில் பல்வேறு பயங்கள் ஆட்சி செய்கின்றன. ப்ளஸ் ஒன் அல்லது ப்ளஸ் டூ பரீட்சை பயம், அடுத்து எந்த மேற்படிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது? தன் எண்ணம் போல அந்த கோர்ஸில் இடம் கிடைக்குமா? இப்படி எதிர்கால பயங்கள் நிறையத் தோன்றும் வயது அது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களது பயத்தை அதிகரிப்பது போல் பெற்றோர் செயல்படக் கூடாது. ''படிப்பில் முழு கவனத்தையும் செலுத்தினால் தேர்வுக்குப் பிறகு வருங்காலத்தைப் பற்றிய யோச

னைகளை வைத்துக் கொள்ளலாம்'' என்று கூறினால் அவர்கள் மனதில் பாதிக் குழப்பம் விலகி விடலாம்.

தேர்வை எப்படி அணுகுவது என்ற சரியான வழிமுறை பலருக்குத் தெரிவதில்லை. அதைப் பெற்றோர் சொல்லிக் கொடுத்து அவர்கள் மனதில் நம்பிக்கையை ஊட்டலாம். சட்டென்று கிரகித்துக் கொள்ளும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள என்னென்ன செய்யலாம் என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்தலாம்.

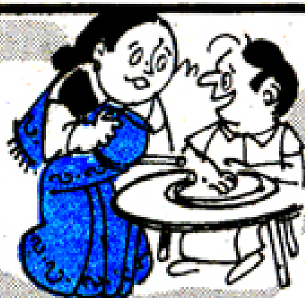
நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளும் மாத்திரைகள் விற்கப்படுகின்றன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை செயல்படுவது எப்படியென்றால் மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதன் மூலமாகத்தான். இதனால் அதிகம் கிரகித்துக் கொள்ள முடியும் என்பது அனுமானம். ஆனால் இந்தச் செயல்பாட்டை விட ''இந்த மாத்திரையைப் போட்டுக் கொண்டதால் என் கிரகிப்புத்தன்மை நிச்சயம் அதிகமாகி விட்டது'' என்ற தன்னம்பிக்கைதான் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது. தவிர இது போன்ற நினைவாற்றலைப் பெருக்குவதாக விளம்பரப்படுத்தப்படும் மாத்திரைகளில் சில லேசான மயக்கம் போன்ற பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. எனவே மருத்துவரின் சிபாரிசு பெற்ற பிறகே இந்த மாத்திரைகளை வாங்கித் தர வேண்டும்.

இந்தப் பதினாறு வயது காலகட்டத்தில்தான் புகைபிடித்தல், குடி, போதை மருந்து போன்ற தகாத பழக்கங்கள் ஒட்டிக் கொள்ளத் தொடங்கலாம். ஆனால் இந்தப் பலவீனம் தங்களை நெருங்கவும் நெருங்க விடாமலிருக்கவும் அவர்களது வீட்டுச் சூழ்நிலையே பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகிறது. நல்ல குணங்களும் மிக்க பண்பாடுமுள்ள குடும்பத்தில் தங்களது மகன் அல்லது மகளின் சிநேகிதங்கள் நல்லவையா என்பதில் அக்கறை செலுத்துவார்கள். பெரும்பாலும் தீய சூழ்நிலையினாலேதான் இத்தகைய தீய பழக்கங்கள் தொற்றிக் கொள்கின்றன என்பதால், நல்ல சிநேகிதர்கள் அமைந்து விட்டாலே இந்தப் பிரச்னையின் தீவிரம் பாதிக்கு மேல் குறைந்து விடுவதைக் காணலாம்.

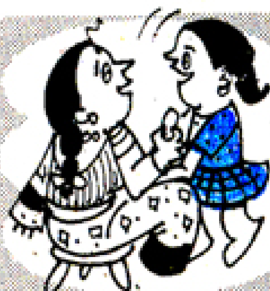
அது மட்டுமல்ல இந்தக் காலகட்டத்தில் தங்களது மகன் அல்லது மகளைப் பொறுப்பு மிகுந்தவர்களாகப் பெற்றோர்கள் நடத்த வேண்டும். தங்களது பாசத்தை மனதிற்குள்ளேயே வைத்துக் கொள்ளாமல் வெளிப்படுத்த வேண்டும். அது மட்டுமல்ல, முக்கியமாக தாங்களே அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல உதாரணமாக இருக்க வேண்டும். இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் தங்களுக்குப் பிறந்த அரும்பு, ஆனந்தமாக மலர்வதையும், அழகிய வாசம் வீசுவதையும் கண்டு பெற்றோர் பெருமை கொள்ளலாம்.

பேட்டி, தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

சில குழந்தைகளுக்கு
மலச்சிக்கல் இருக்கும்.
பசலைக் கீரை,
புழுங்கலரிசி, வெந்தயம்
போட்டு அரைத்து,
5 மணி நேரம் கழித்துத்
தோசை வார்த்துக்
கொடுத்தால் நார்மலாகிவிடும்.
வாரம் மூன்று முறை
இவ்வாறு செய்ய,
மலச்சிக்கல்
சரியாகிவிடும்.
- பார்வதி



தாங்கள் குழந்தைகளாக
இருக்கும் போது பயன்பட்ட
கெண்டி (எவர்சில்வர்)
பரணில் இருந்தது.
அதை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து
நெய் ஊற்றி வைத்துவிட்டோம்.
நெய் ஜாடிக்குப் பதிலாக
நெய் கெண்டி. நெய் ஊற்றவும்
வசதியாக உள்ளது.
நெய் கெண்டியைச் சாப்பாட்டு
மேஜையில் வைத்துப் பாருங்கள்.
தனி அழகுதான்.
- எஸ். வெள்ளத்தாய்



You can sip, guzzle,



MILK SHAKE



BASUNDI

gobble, munch,



SHRIKHAND



GAJAR HALWA


slurp
MTR
BADAM
Feast
READY-TO-USE BADAM MIX
MIXED FRUIT WHIP


lick,
MTR
BADAM
Feast
READY-TO-USE BADAM MIX
KULFI

மங்கையர் மலர்

ஆறிலிருந்து பதினாறு வரை...

குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்

டாக்டர். ஜெ. விஸ்வநாத்



ஜூலை '93
இதழுடன்
இணைப்பு

நேர்த்தியான சாயல்கள் ஐந்துமே

மென்மையான காற்றைப் போன்றதே

அந்த "பவுடர்-இல்லை" தோற்றப் பொலிவுடன்

இயற்கையான மேனி அழகை வழங்குதே.

வாழ்வில் நயமானதையே
உங்கள் மேனி ஆவலுடன்
எதிர்பார்க்கிறது

மைக்ரோலைட் ஃபேஸ் பவுடர்

TIPS AND TOES®
EXCLUSIVES

ஃபேஸ் பவுடர்
காம்பேக்ட்



இலவசம்

ஒவ்வொரு பேக்குடன்
டிப்ஸ் அன்ட் டோஸ்
காஜல் பென்சில்

everest/93/TT/61-tm


புதிய உன்னதமான
SANTOOR
மேனியின் இளமைத்
தோற்றப்பொலிவின்
ரகசியம்.
ஸந்தூர்
மஞ்சளும் சந்தனமும் கலந்த சோப்
16123-TAM

Mangayar Malar July - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

உங்கள் பொட்டு உங்களுக்கென ஒரு தனி எழிலை



உண்டாக்கட்டும்



இப்போது வேறொருவரும் உங்களைப் போல பொட்டு வைத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனெனில், சிங்கார் டிசைனர் கும்கும் கொண்டு உங்களுக்கென்ற ஒரு தனி பாணியை உண்டாக்குகிறீர்கள். நீங்கள் பகட்டான அல்லது எளிமையான, மேல்நாட்டு அல்லது பாரம்பரிய — எவ்வகை ஆடையாக இருப்பினும்-சிங்கார் கொண்டு ஒரே நிமிடத்தில் உங்கள் பிந்தி தயார். வேகமாக உலர்கிறது, வண்ணம் உரிவதில்லை மற்றும் பதினொன்று பகட்டான சாயல்கள். சிங்கார் கொண்டு உங்கள் ஆடைக்கு மற்றும் நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமாக பிந்தி அணியுங்கள் —உங்களுக்கென்ற தனிப்பட்ட பாணியில்.

சிங்கார்®
டிசைனர் கும்கும்



இலவசம்
இந்த பேக்குடன்
75 பிந்தி டிசைன்களைக்
கொண்ட ஒரு பிரசுரம்.

வண்ணங்கள் பதினொன்று... டிசைன்கள் அநேகம்.

everest/92/SH/365-tm

Mangayar Malar July - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka